音更町 パパママ教室

1クール3回制の教室です。２回目はパパ（夫・パートナー）も対象です。

1回目　妊娠中の生活と食事～赤ちゃんのために今からできること～

■時間　13：30～15：30（受付13：15～）
■対象　妊婦さん
■内容　①妊娠中のからだの変化と体重増加（保健師）
②ママと赤ちゃんの栄養（管理栄養士）
③妊娠中の歯の健康（歯科衛生士）
④予定日が近い妊婦さん同士で交流しよう！

2回目　見て、聞いて、体験して赤ちゃんがいる生活を知ろう！

■時間　9：30～11：30（受付9：10～）
■対象　妊婦さんと夫（パートナー）
■定員　18組程度
■内容　①産後の生活や夫婦の関係を考えてみよう！
②妊婦体験・沐浴体験
③家族みんなの食事
④先輩パパママ・赤ちゃん（らっこくらぶ）と交流

3回目　助産師に聞く！妊娠中からの心と身体づくり

■時間　13：30～15：30（受付13：15～）
■対象　妊婦さん
■内容　①妊娠や出産、育児のことを助産師に聞こう！
②出産の進み方と呼吸法
③母乳育児
④音更子育て支援センターの見学
※動きやすい服装でお越しください

※2子目以降の妊婦さんも是非ご参加ください！（上のお子さんは一時保育等をご利用ください。）

持ち物　母子手帳、筆記用具（2回目のみ父子手帳）

会　場　音更町保健センター（新通8丁目5番地）

お問い合わせ：健康推進課おやこ保健係（TEL 0155-42-2712）

予約方法

LINE

音更町公式LINEアカウント
メニュー＞子育て＞予約

※開催日の２日前（土日祝を除く）まで予約可能

電話

健康推進課おやこ保健係
0155-42-2712

日程

出産予定月	1回目	2回目	3回目
R8年8月・9月	4/17（金）	5/16（土）	6/5（金）
10月・11月	6/12（金）	7/11（土）	8/7（金）
12月・R9年1月	8/21（金）	9/5（土）	10/2（金）
2月・3月	10/16（金）	11/14（土）	12/4（金）
4月・5月	12/18（金）	1/16（土）	2/5（金）
6月・7月	2/12（金）	3/13（土）	4月予定

※出産予定月のクールで都合がつかない場合は前後のクールを、
組み合わせての参加も可能です。

パパママ教室参加者の声

・同時期に出産するママ同士で話して悩みを共有でき、前向きな気持ちになれた。
・助産師さんから呼吸法やおっぱいの話を聞き、出産へのイメージが深まった。

・パパとしての心構えが勉強になった。できることからサポートしたい。
・妊婦体験をしてあまりの重さに驚き、日常生活も大変なことが分かった。

らっこくらぶ参加者の声

教室2回目では先輩パパママがらっこくらぶに参加し、
体験談を伝えてくれます。出産後、皆さんもぜひご参加ください！

・出産の大変さや喜びを思い出せました。
・妊婦さんやパパさんの助けになったら良いな。