

ふし・パパママ★スクールのお知らせ

H22年度
パパママ教室

ご妊娠おめでとうございます☆

かわいい赤ちゃんの誕生を心待ちにいておられることと思いますが、同時に不安や心配なことも沢山あるのではないのでしょうか？

このスクールは、同じ時期に出産や子育てを迎える仲間と一緒に、妊娠・出産・育児について楽しく学べる教室です。これからのマタニティライフを楽しく、健やかに過ごせるように参加しませんか？

3日間コース

★1日だけの受講も可能です

	内 容	①	②	③	持ち物
	申 込 開 始 日	5/10(月)	8/6(金)	12/6(月)	
1 日 目	新しい家族の誕生☆ 支え合って楽しい子育てを！ (沐浴実習・妊婦体験等)	6/8 (火)	9/7 (火)	1/28 (金)	母子健康手帳 筆記用具 エプロン
2 日 目	バランスよく食べて、 歯っぴーなマタニティライフを！ (歯科健診・歯科保健指導、栄養講話等)	6/18 (金)	9/13 (月)	2/4 (金)	母子健康手帳 筆記用具
3 日 目	知って安心！ 赤ちゃんを迎える心と体の準備 (助産師による講話、リラックス法等)	6/28 (月)	9/24 (金)	2/14 (月)	母子健康手帳 筆記用具 動きやすい服装

ダイジェスト版

★日程があわず、3日間コースに参加できない方のために

内 容	①	②	③	持ち物
申 込 開 始 日	7/5(月)	10/5(火)	2/8(火)	
新しい家族の誕生☆支え合って楽しい子育てを！ (沐浴実習・妊婦体験等) よくかんで、バランスよく食べよう！ (栄養・歯科講話等)	7/30 (金)	11/17 (水)	3/16 (水)	母子健康手帳 筆記用具 エプロン

- ★対象★ 坂戸市在住の妊婦と夫、その家族
- ★定員★ 24組
- ★会場★ 市民健康センター
- ★時間★ 13:00~16:00



お申込みは 坂戸市立市民健康センター 所在地 坂戸市大字石井2327-3
TEL 049-284-1621 FAX 049-284-3939