

# パパママ講座のお知らせ

妊娠おめでとうございます！マタニティライフを  
楽しく健やかに過ごせるよう、講座に参加してみませんか？

令和6年度

## 歯科健診とお風呂の入れ方体験

13:10~16:00 (受付 13:00~)  
持ち物：母子健康手帳（親子健康手帳）

筆記用具、歯ブラシ、エプロン

妊娠してから歯科医院へ行きましたか？妊娠中は歯の健康を見直すチャンスです！  
妊婦歯科健診と歯みがき指導を受けましょう。沐浴実習は、新生児サイズの赤ちゃんの人形を使い、お風呂の入れ方を練習できます。ご家族の方は【妊婦体験ジャケット】で妊娠後期の身体の状態を体験できます。

5/24(金)

申込み受付開始  
4/22(月)~

8/27(火)

申込み受付開始  
7/26(金)~

12/16(月)

申込み受付開始  
11/11(月)~



保健師が赤ちゃんのお風呂の入れ方をお伝えする動画を  
坂戸市公式 YouTube チャンネルに公開しています！  
ご家庭でも確認できますので、ぜひ見てみて下さいね♪

🔍 坂戸市 ユーチューブ お風呂の入れ方

← 上手く見られない場合は、こちらで検索！

## マタニティストレッチと 助産師のお話

13:10~16:00 (受付 13:00~)  
持ち物：母子健康手帳（親子健康手帳）

筆記用具、ブランケット

お産のポイントや呼吸法のお話、マタニティストレッチやリラクゼーションの体験ができます。  
出産の様子をまとめた動画でイメージトレーニングをしてみましょう！

7/29(月)

申込み受付開始  
6/24(月)~

11/22(金)

申込み受付開始  
10/21(月)~

R7

1/27(月)

申込み受付開始  
12/20(金)~

助産師から妊娠中の生活やお産の進み方  
についての話を聞くことができ、参加者  
の方から実際に出産するイメージがわい  
たと好評です！

## 子育てサービスの紹介と 歯科・栄養等のお話

9:30~12:00 (受付 9:15~)

持ち物：母子健康手帳（親子健康手帳）

筆記用具、副読本、エプロン

坂戸市の子育てサービスの紹介や、知っておきたい妊娠中の体・心・栄養・歯についての講話  
をします。沐浴実習は新生児サイズの赤ちゃんの人形を使い、お風呂の入れ方を練習できます。  
ご家族の方は【妊婦体験ジャケット】で妊娠後期の身体の状態を体験できます。

6/15(土)

申込み受付開始  
5/16(木)~

9/7(土)

申込み受付開始  
8/13(火)~

R7

2/8(土)

申込み受付開始  
1/14(火)~



♪♪♪♪♪  
パパも練習できる  
チャンスです！  
♪♪♪♪♪

◆対象 坂戸市在住の妊婦と家族

◆会場・申込 坂戸市大字石井 2327-3 坂戸市立市民健康センター

☎ 049-284-1621

☆全日程、先着順となりますので、ご希望の方はお早めに市民健康センターへお電話下さい。