

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7年度

歯科健診と歯科相談、沐浴体験

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。



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♪

Q 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！

5/28 (水)

申込み受付開始
4/21 (月) ~

9/12 (金)

申込み受付開始
8/12 (火) ~

12/16 (火)

申込み受付開始
11/17 (月) ~

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。
陣痛が起きてから、出産までの流れをイメージトレーニングをしてみましょう！

7/29 (火)

申込み受付開始
6/23 (月) ~

11/20 (木)

申込み受付開始
10/20 (月) ~

R8

1/21 (水)

申込み受付開始
12/22 (月) ~

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！

R6 年度参加者からのアンケートで、
満足度 100%の講座です❖

妊娠中の過ごし方についてのお話と 沐浴体験

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

妊娠の過ごし方についての講話と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。

6/21 (土)

申込み受付開始
5/19 (月) ~

10/11 (土)

申込み受付開始
9/16 (火) ~

R8

2/7 (土)

申込み受付開始
1/13 (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。