

令和2年度

# パパママ教室

(無料)



もうすぐパパ・ママになる方を対象に教室を開催します。

これからの出産・育児について一緒に学んでいきませんか。

ママ友づくりの機会として、どの回からでも、関心のあるテーマだけでもOK。

ご家族もご一緒にどうぞ。予約は不要です。

★場 所 下京区役所保健福祉センター 多目的ホール

★日 程 3回シリーズ

第1回	令和2年 4月 9日(木)	7月 9日(木)	10月 8日(木)	令和3年 1月15日(金)
第2回	5月14日(木)	8月13日(木)	11月12日(木)	2月12日(金)
第3回	6月11日(木)	9月10日(木)	12月10日(木)	3月11日(木)

原則は第2木曜日(※1, 2月は日程が変更になります。)

★時 間 午後1時30分～3時30分(毎回15分前から受付開始)

※第2回は午後3時～南部まち美化事務所によるマタニティウェア等の

リユース物品の無料提供を行っています(変更の可能性あり)。

リユースのみの参加も大歓迎です♪♪♪

★持ち物 母子健康手帳・テキスト・筆記用具・飲み物

テキストは母子健康手帳交付時にお渡しした「赤ちゃんといっしょ」です。

★内 容

第1回 「自分らしいお産をするために」

※妊娠16週以降の方におススメ♪(どの時期に参加されても大丈夫です)

「先輩ママとの交流」

※都合により赤ちゃんが来られないこともありますのでご了承ください。

第2回 「ママの歯・赤ちゃんの歯」

「妊娠中の栄養」

「パパママの交流会」

第3回 「赤ちゃんとの暮らし」

※沐浴実習,おむつ交換,パパの妊婦体験など,実習を中心に行います。