

令和3年度

# パパママ教室



(無料 要予約)

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。

どの回からでも参加できます。パパも一緒にどうぞ。

★感染症対策のため、予約制とします。

お電話でご予約ください。(子育て相談担当：371-7219)

感染症対策のため下記に該当される方は参加を控えていただきます。

- 咳、発熱等の風邪症状、強い倦怠感、呼吸困難等がある
- 教室参加前14日以内に、以下に該当する
- ① 海外への渡航歴がある
- ② 新型コロナウイルス感染症にかかるリスクが高い地域・場所に 滞在歴がある
- ③ 新型コロナウイルス感染症に感染した者と接触があった

★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 ※毎月第2木曜日に実施

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

★時 間 午後1時30分～約1時間(毎回15分前から受付開始)

★持ち物 母子健康手帳・テキスト・筆記用具・マスク・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」(お話中心)

※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)

リラクゼーションのストレッチがあるので、動きやすい服装(パンツ等)でお越しください。

第2回 「ママの歯・赤ちゃんの歯」 「妊娠中の栄養」(お話中心)

第3回 「赤ちゃんとの暮らし」(ビデオとお話)

※ビデオの視聴、沐浴デモンストレーションを見学、赤ちゃんの抱っこ体験。

母子保健施策のお話をいたします

下京区役所保健福祉センター 子どもはぐくみ室(子育て相談担当)：371-7219