



令和2年度 ママパパ教室のご案内



ご夫婦での
参加をお待ち
しています。

妊娠おめでとうございます。町では、2コースのママパパ教室を実施しております。

色々話したい、ママ友を作りたい、妊娠中の生活に不安がある、栄養士・助産師・保健師に話を聞いてみたいと思っている方、ぜひご参加ください。

参加ご希望の方は、健康子育て課までお申し込みください。

* コース1 快適に過ごそうマタニティライフ *

開催日	対象者	申込締切
令和2年 5月19日(火)	令和2年 8月～ 11月に出産予定の方	5月12日 (火)
令和2年 9月 8日(火)	令和2年 12月～ 3年3月に出産予定の方	9月 1日 (火)
令和3年 1月19日(火)	令和3年 4月～ 7月に出産予定の方	1月12日 (火)

～コース1～

【内容】

- ☆ 妊娠中の食事について
- ☆ 妊娠中の生活について
- ☆ パパの妊婦体験

【担当】

- 🌿 管理栄養士
- 🌿 保健師



～コース2～

【内容】

- ☆ 母乳育児について
- ☆ 赤ちゃんのお風呂体験

【担当】

- 🌿 助産師
- 🌿 保健師



* コース2 産後をイメージ! 授乳 & 赤ちゃんのお風呂 *

開催日	対象者	申込締切
令和2年 6月18日(木)	令和2年 8月～ 11月に出産予定の方	6月11日 (木)
令和2年 10月15日(木)	令和2年 12月～ 3年3月に出産予定の方	10月8日 (木)
令和3年 2月24日(水)	令和3年 4月～ 7月に出産予定の方	2月17日 (水)

- ♥ 会場 生きがい交流館
- ♥ 受付 午後1時15分～1時30分
- ♥ 時間 午後1時30分～3時30分
- ♥ 持ち物
 - ｺｰｽ1 母子健康手帳、筆記用具
 - ｺｰｽ2 母子健康手帳、筆記用具、
ママパパ学級テキスト(教室参加時にお渡しします)



※動きやすい服装でお越しください

【申し込み・問い合わせ】

川西町役場
健康子育て課
☎ 0238 - 42 - 6640
(保健師)

