



令和5年度 ママパパ教室のご案内



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。

* ① 快適に過ごそうマタニティライフ *

開催日	申込締切
令和5年 5月17日(水)	5月10日(水)
令和5年 9月27日(水)	9月20日(水)
令和5年 1月17日(水)	1月10日(水)

～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



* ② 産後をイメージ！授乳 & 赤ちゃんのお風呂 *

開催日	申込締切
令和5年 6月22日(木)	6月15日(木)
令和5年 10月19日(木)	10月12日(木)
令和6年 2月15日(木)	2月 8日(木)

- ★ 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°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)