



無料です



妊娠中のママ、パパへ

保健センターで実施しているプレママパパ教室のご案内です。
ご予約、お待ちしております。
1日だけのご参加でも大歓迎です❀

日程と時間	1日目	2日目	3日目	申込み受付開始
	午後1時 ～3時10分頃	午後1時30分 ～3時30分頃	午前9時15分 ～12時00分頃	
4月コース	4月27日(月)	5月20日(水)	5月31日(日)	4月6日
9月コース	8月31日(月)	9月16日(水)	9月27日(日)	7月6日
11月コース	11月16日(月)	11月25日(水)	12月13日(日)	10月6日
2月コース	2月22日(月)	3月10日(水)	3月14日(日)	1月6日

※申込み先着順です。 ※令和3年4月以降の日程は、広報に掲載しますのでご確認ください。



<知識・情報編>

- 助産師のはなし：妊娠期～出産後について
「みんなで不安なことを話してみよう」
- 管理栄養士のはなし：妊娠中・産後の食事のポイント



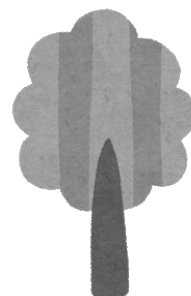
<交流編>

- 歯科衛生士のはなし：ママと赤ちゃんの歯をキレイに保とう！
- 保健師のはなし：赤ちゃんのお世話、準備物品について
- 妊婦さん同士の交流
- 4～7か月の赤ちゃん、産後ママとの交流



<実習・体験編>

- 助産師と一緒に、ベビー人形を使ってお風呂や、おむつ交換の練習
- 保健師のはなし：知って得する！富田林市の制度と育児の話
- 妊婦ジャケットを着て、パパも妊婦体験！！



《申し込み・お問合せ先》

富田林市立保健センター(富田林病院入口手前)

住所:富田林市向陽台一丁目3番35号 TEL:0721-28-5520 (平日9時~17時30分)

※要予約 ※申し込み先着順