

パパママレッスン

赤ちゃんのいる生活やパパやママになることへのイメージをふくらませ、安心して出産を迎えられるように教室に参加しませんか？

また、どうママをサポートすればいいだろうと不安なパパさん方、ぜひ教室に参加して産後のサポートについて学んでみませんか？

- 〈対象〉 妊婦とその家族・・・パパだけ、ママだけ、もちろん夫婦での参加 OK！
 （安定期に入り、体調の良い時の参加をおススメします）
- 〈時間〉 各コース 午前9時30分～11時30分ごろ（受付：午前9時15分～）
- 〈内容〉 各コース内容が異なります（どちらか1コースのみの参加も可能です）

Aコース

ママの心とからだの変化

●助産師の話

- ・ママのこころとからだの変化
- ・知っておくと心強い赤ちゃんのトラブル
- ・母乳育児とおっぱいのトラブルについて

●管理栄養士の話

- ・妊娠期に気になる食事

*塩分測定を予定しています。ご希望の方は
 ご家庭のお味噌汁をお持ちください。

Aコース開催日	受付期間
5月25日(水)	4月8日～4月12日
9月28日(水)	8月1日～8月5日
1月25日(水)	12月1日～12月5日

Bコース

赤ちゃんのお世話と子育てを考える

●NPO 法人おっとふぁーざー館さんのお話

パパとママからの贈り物

～あかちゃんが生まれるまでにできること

- ・生まれてからできること～

●模擬体験 沐浴、ミルクの作り方など

Bコース開催日	受付期間
6月12日(日)	5月1日～5月5日
7月13日(水)	6月1日～6月5日
10月30日(日)	9月1日～9月5日
11月16日(水)	10月1日～10月5日
2月12日(日)	1月5日～1月9日

〈会場〉 坂井健康センター（裏面地図参照）

〈申し込み〉 各コースの受付開始日から電子申請、または電話でお申し込みください

※電話は、土日祝日を除く平日のみ受付（午前8時30分～午後5時15分）

〈定員〉 10組

※申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。

抽選結果は受付期間終了後、1週間以内に郵送でご連絡します。

〈持ち物〉 母子健康手帳、水分補給できるもの、体温調節できるもの

↓ 電子申請 QRコード



♥お知らせ♥

今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、教室を中止する場合がありますので、ご了承ください。その際は坂井市ホームページ等でお知らせさせていただきます。

申し込み・問い合わせ先

坂井市健康増進課

TEL：50-3067

FAX：66-2940