

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

赤ちゃんとおっぱいについて

●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

●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21日(金)	5月6日～5月14日
9月10日(金)	8月30日～9月3日
1月28日(金)	1月17日～1月21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 直宏さんによるお話

テーマ：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20日(日)	6月7日～6月11日
10月24日(日)	10月11日～ 10月15日
2月20日(日)	2月7日～2月10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話でお申し込み下さい

(要予約) *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〉 先着10組 ※定員になり次第、受付を終了します。

〈持ち物〉 母子健康手帳、水分補給できるもの



申し込み先

坂井市健康増進課

TEL：50-3067

FAX：66-2940

♡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 HP 等でお知らせさせていただきます。