

# パパママ教室

赤ちゃんが生まれたら役立つ

## 育メン術



日時

2019年 5月27日 (月)  
8月26日 (月)  
11月25日 (月)  
2020年 2月10日 (月)  
13:30～15:30 (受付: 13:20～)

会場

市民交流プラザトワーレ (和室)

対象者

妊婦と夫、先着12組

持ち物

母子健康手帳、駐車券

安心して出産や子育てができるよう、ママの孤立感や育児不安を軽減するために、パパもできることから始めてみましょう。

プログラム

### お風呂の入れ方



オムツ交換、衣類の着せ方  
抱っこ法がわかります

### 妊婦体験



疑似体験ができるので、妊婦  
の気持ちがよ～くわかります

### パパ同士の交流



これからの育児について  
楽しく情報交換ができます

◇申込み方法◇

健康増進課 (十和田市保健センター)

☎51-6792 (直通)へ電話し

1週間前まで要予約

「パパママ教室」の申込みとお伝えください。