

# パパママ教室

## のご案内

赤ちゃんのいる生活やパパやママになるイメージをふくらませ、夫婦で楽しく育児ができるようパパが主役の教室です！みなさんからのご意見を取り入れ今年度は講座メニューを一部リニューアルしました！ぜひ、ご参加ください。



対象	市内在住の妊産婦とパートナーやその家族
時間	妊娠期:10:00~12:00(受付 9:45~) 育児期:10:00~11:30(受付 9:45~)
場所	十和田市保健センター (十和田市西十三番町4-37)
講師	助産師、管理栄養士、理学療法士など
参加費	無料
定員	10組

プログラム	日程	対象時期
<p><b>妊娠期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥妊婦体験・沐浴体験</li> <li>♥妊産婦と家族の栄養講話</li> <li>♥パパとママの産後うつについて</li> <li>♥赤ちゃんの育児講話</li> <li>♥情報交換会</li> </ul>	<p>4月26日(日) R9年1月17日(日)                      5月17日(日) 2月21日(日)                      6月28日(日) 3月7日(日)                      7月5日(日)                      8月16日(日)                      9月27日(日)                      10月25日(日)                      11月8日(日)                      12月13日(日)</p>	妊婦
<p><b>育児期</b> <b>リニューアル!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥理学療法士による産後からできる身体のケア・腰痛予防(体操)</li> <li>♥赤ちゃんの育児講話</li> <li>♥情報交換会</li> </ul>	<p>5月24日(日) R9年2月14日(日)                      8月2日(日)                      11月1日(日)</p>	<p>産婦                      (産後2か月以降1年未満)                      ※赤ちゃんも一緒にどうぞ</p>

申込方法	オンライン予約(市公式ライン)または電話予約
申込期間	各教室 <b>1週間前まで</b> 要予約 欠席の場合は、 <b>開催2日前まで</b> にすこやかこども家庭センターへご連絡をお願いします。なお、参加日当日の欠席連絡は不要です。
持ち物	母子健康手帳、育児期コース参加者は動きやすい服装でフェイスタオル、赤ちゃんに必要なものをお持ちください。



オンライン予約はこちらから

**申込み・問合せ先** 十和田市すこやかこども家庭センター すくすく母子係 電話0176-51-6797  
お電話での申し込みは午前8時30分~午後5時15分(12月29日~1月3日及び土日・祝日を除く)