

赤ちゃんが生まれたらすぐに役立つ**育メン術**

パパママ教室



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。

土曜日開催

午後6時30分～8時30分
(受付:午後6時～)

日曜日開催

午前10時～12時
(受付:午前9時30分～)

日
時

令和2年 8月29日(土)
令和3年 1月30日(土)

令和2年 5月31日(日)
11月29日(日)
令和3年 3月21日(日)

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

親子(母子)健康手帳
駐車券

プロ
グ
ラ
ム

お風呂の入れ方



オムツ交換、衣類の着せ方
や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◇ 十和田市健康増進課(保健センター内)

☎51-6792 (直通)へ電話し「パパママ教室」の申込みとお伝えください。

◇申込み期限◇ 開催日の1か月前から1週間前まで要予約