

# 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～)

令和2年 8月29日(土)

令和3年 1月30日(土)

## 日曜日開催

午前10時～12時  
(受付:午前9時30分～)

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