

新型コロナ感染予防のため、プログラムを変更して開催します

# 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  
日曜日開催→午前10時～12時

## 日 程

令和2年 5月31日(日)  
8月29日(土)  
11月29日(日)  
令和3年 1月30日(土)  
3月21日(日)

変更

## 完全予約制

午後:1時15分～・2時～  
2時45分～・3時30分～

令和2年 7月27日(月) 29日(水)  
8月 5日(水) 31日(月)  
11月 18日(水) 30日(月)  
令和3年 1月 8日(金) 25日(月)  
3月 4日(木) 22日(月)

## 会 場

市民交流プラザトワーレ

変更

十和田市保健センター

## 対 働

妊婦と夫、先着12組

変更

妊婦と夫、先着4組

## プロ グ ラ ム

グループ学習(2時間)  
お風呂の入れ方  
妊婦疑似体験  
パパママ交流会

変更

個別支援(一組30分)

お風呂の入れ方など



◆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

当日はマスクの着用をお願いします