

令和4年度

もうすぐパパママ教室

妊婦さんは、日常生活の活動が制限されます。気持ちも不安定になりやすいので
パパのサポートが大切です。夫婦で協力し合って、赤ちゃんを迎える準備をしましょう！

☆日程 出産予定月は教室参加の目安です。都合や体調の良い時に参加ください。

日程	出産予定月	日程	出産予定月
4/17 (日)	令和4年7月～9月の方	11/19 (土)	令和5年1月～3月の方
6/4 (土)	令和4年8月～10月の方	12/18 (日)	令和5年2月～4月の方
7/3 (日)	令和4年9月～12月の方	1/14 (土)	令和5年3月～5月の方
7/30 (土)	令和4年9月～12月の方	2/18 (土)	令和5年4月～6月の方
9/11 (日)	令和4年11月～令和5年1月の方	3/5 (日)	令和5年5月～7月の方
10/16 (日)	令和4年12月～令和5年2月の方		

☆対象者 妊婦とその夫（初産のみ）

☆会場 射水市保健センター

☆時間 9:30～12:00（受付 9:15～9:30）

☆定員 先着14組（定員になり次第、締め切ります）

☆持ち物 母子健康手帳、テキスト代300円、
体調チェックリスト（申込み者へ事前に郵送します）



【主な内容】

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、教室内容が変更、もしくは教室が延期・中止となる場合がございます。その場合は、申込み者へご連絡いたします。

講義

「赤ちゃんの特徴と
抱き方・お風呂の入れ方」

沐浴実習

※お湯は使用しません

オムツ交換
着替え実習

パパの
妊婦疑似体験

講義

「妊娠期の歯・こころの健康、
産後の手続き・生活について」

子育て世代の
食事の話

【申込み・問合せ先】

射水市保健センター すこやか保健係

☎0766-52-7070

月曜日～金曜日（祝日を除く） 8:30～17:15



▲こちらからも
予約できます