

令和6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。
※出産予定日1か月前のご参加はお控えください。

日程	出産予定月	日程	出産予定月
4/20 (土)	令和6年6月～8月の方	10/26 (土)	令和6年12月～令和7年2月の方
5/19 (日)	令和6年7月～9月の方	11/17 (日)	令和7年1月～3月の方
6/15 (土)	令和6年8月～10月の方	12/21 (土)	令和7年2月～4月の方
7/21 (日)	令和6年9月～11月の方	1/25 (土)	令和7年3月～5月の方
8/24 (土)	令和6年10月～12月の方	2/15 (土)	令和7年4月～6月の方
9/29 (日)	令和6年11月～令和7年1月の方	3/16 (日)	令和7年5月～7月の方

☆対象者 射水市在住の妊婦とその夫（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 14組（要予約、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



【主な内容】

講義

「赤ちゃんの特徴と抱き方・お風呂の入れ方」



沐浴実習

オムツ交換
着替え実習

赤ちゃんとの生活シミュレーション
（パパママの役割、こころの健康等）

子育て世代の
食事の話

☆パパの妊婦疑似体験コーナーもあります。

【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