R7.4.1～

令和7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。また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
4/19（土）	令和７年６月～８月の方	10/25（土）	令和７年１２月～令和８年２月の方
5/18（日）	令和７年７月～９月の方	11/29（土）	令和８年１月～３月の方
6/21（土）	令和７年８月～１０月の方	12/21（日）	令和８年２月～４月の方
7/26（土）	令和７年９月～１１月の方	2/15（日）	令和８年４月～６月の方
8/23（土）	令和７年１０月～１２月の方	3/14（土）	令和８年５月～７月の方
9/28（日）	令和７年１１月～令和８年１月の方		

☆対象者　射水市在住の妊婦（初産のみ）とその夫

☆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、飲み物、内履き（必要な方）

【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】

こども福祉課　こどもすこやか係（保健センター内）

☎0766-52-7080

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