

R6年度

# パパママ教室

大好評実施中!

完全予約制 **無料** 申込み:1週間前まで 定員:8組



パートナーの方と一緒に、妊娠中や出産・育児に関する情報をリアルタイムで得ることで、子育ての環境を整える講座です。ネット情報ではわかりにくいことも、アドバイスできます。これから始まる赤ちゃんとの生活を応援します。

## 【対象】

市内に住民登録をしている妊婦とパートナー 妊娠34週まで

## 【場所】

丹波市健康センターミルネ 2階

## 【持ち物】

母子健康手帳

- 妊娠中の食事・栄養ワンポイントアドバイス  
健康なパパとママになるための食生活診断  
～健康レストラン体験～
- 妊娠中と産後のママの体とこころ
- 赤ちゃんがいる生活・ふれあい遊び
- 産後の家事と育児についてイメージを膨らませよう
- パパ同士、ママ同士で何でも聞いてみよう!
- 赤ちゃんのお世話、沐浴体験  
～赤ちゃん用品の展示もあります～



## 【日時】

9時30分～12時

R6年4月27日(土)

6月15日(土)

8月17日(土)

10月26日(土)

12月21日(土)

R7年2月22日(土)

申し込み・問い合わせは、  
丹波市健康センターミルネ 2階  
子育て世代包括支援センター  
TEL: 88-5750 ・ FAX: 88-6315

パパママ教室



二次元コードからの  
申し込みもできます

当日、発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。



R6年度

# マタニティサロン

同じ時期に出産を迎える妊婦さん同士で集まり、一緒にお産のことや赤ちゃんのことをイメージしてみませんか。



## 【対象】

市内に住民登録をしている妊婦

(参加当日が) 30～36 週の妊婦

## 【場所】

丹波市健康センターミルネ 2 階

## 【持ち物】

母子健康手帳

赤ちゃん用品も  
展示します

### ① 妊娠出産体験談

お産体験を聞いて、何もわからない不安を少しでも軽く

### ② 助産師に妊娠出産にまつわることを聞いてみよう

### ③ その他

- ・この時期にすること T0-D0 リスト作成 誰に何を頼もうか、何か使えるサービスはあるのかな…
- ・整理整頓でベビースペースを作る 安心安全スペースを確保することが、ストレス軽減のコツ



## 【日時】

10時00分～11時30分

R6年5月21日(火)

7月18日(木)

9月19日(木)

11月19日(火)

R7年1月28日(火)

3月18日(火)



優しい音楽を聞きながら、同じ時期に出産を迎える方と、ゆったりした場を用意しています。なんでも聞いてくださいね。

申し込み・問い合わせは、

丹波市健康センターミルネ 2 階

子育て世代包括支援センター

TEL：88-5750 ・ FAX：88-6315

マタニティサロン



二次元コードからの  
申し込みもできます

当日、発熱・風邪症状がある方は参加をご遠慮ください。