

パパママ教室

ママだけの参加も
できます！

完全予約制 **無料** 申込み：1週間前まで 定員：8組



出産の準備のために、プレママやプレパパが
体験などで楽しく学ぶ教室です

【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
※35週以上の場合は要相談

【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

🌸 妊娠中のこと、産後のこと、なんでも聞いてくださいね。
ママ同士、パパ同士の話も参考になるかも！

🌸 資料提供「自己肯定感を高める子育て」「若葉マークのパパへ」
「整理整頓でベビースペースを作る」「産後の子育てと家事のイメージトレーニング」

赤ちゃん用品の展示が
あります



*土曜日・平日で内容が少し異なります

時間：9：30～12：00（2時間半）

土曜日

実施月	4月	6月	8月	10月	12月	2月
実施日	18日(土)	20日(土)	22日(土)	24日(土)	12日(土)	13日(土)

助産師による
妊娠・出産の話

ふれあい遊び
絵本や玩具の紹介
もあるよ♪

パパの
妊婦体験

沐浴体験
おむつ交換も
トライ！

妊娠期～授乳期
大事な栄養の話
～健康レストラン～

平日

時間：9：30～11：30（2時間）

実施月	5月	7月	9月	11月	1月	3月
実施日	26日(火)	14日(火)	15日(火)	24日(火)	19日(火)	16日(火)

助産師による
妊娠・出産の話

パパの
妊婦体験

沐浴体験
おむつ交換も
トライ！

妊娠期～授乳期
大事な栄養の話

申し込み・問い合わせ先

丹波市健康センターミルネ 2階
丹波市こども家庭センター「おひさま」
こども福祉課 母子保健係
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