★夜18時30分から開催

夫婦で参加しやすい

マタニティ＆産後の育児に役立つ

パパママ教室

幕別町

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんに会えるのが楽しみな反面、「パパと何を準備したらいい？」「お産ってどんな感じ？」「上の子の育児はどうしよう」など、気になることはありませんか？

　幕別町では、楽しく妊娠期を過ごし、家族みんなで赤ちゃんを迎える準備ができるよう、パパママ教室を開催しています。内容をＡ・Ｂコースに分けていますので、ぜひ両日の参加をお待ちしています！

日時・内容

育児の体験や、食事のポイントがわかる♪

Aコース（ウエルカムベビー）託児なし

- R5 4月21日(金)
- 6月8日(木)
- 8月21日(月)
- 10月20日(金)
- 12月7日(木)
- R6 2月9日(金)

【時間】18時30分～20時30分

赤ちゃんのお世話体験

（担当：保健師）

おむつ替え、着替え、沐浴など、赤ちゃん人形を使って経験しておくと安心！お世話に使うグッズも紹介します。

妊婦さんに優しいお菓子のプレゼント付き

食生活の工夫

（担当：管理栄養士）

食事で気をつけたいこと、栄養アップのヒント、おすすめレシピなどを紹介します。

パパの妊婦体験

夫婦で記念写真をとりませんか？

出産のイメージや妊婦のお口ケアがわかる♪

Bコース（ハッピーマタニティ）託児あり

- R5 5月12日(金)
- 7月13日(木)
- 9月21日(木)
- 11月9日(木)
- R6 1月22日(月)
- 3月1日(金)

【時間】18時30分～20時30分

お産をイメージしよう

（担当：助産師）

お産の進み方や授乳方法など丁寧にお伝えします。お産や産後の生活をイメージすることで不安は減らせますよ。立ち合い出産やパパのサポートもしっかりお伝えします。

お口の健康

（担当：歯科衛生士）

妊娠中は、女性ホルモンの増加によって、歯周病や虫歯になりやすいので、正しい磨き方やお口の手入れについてお伝えします。

対　象　幕別町在住または里帰り中の妊婦とその家族

会　場　札内コミュニティプラザ　【住所】札内青葉町311-11

持ち物　母子健康手帳（マスクは個人の判断で不安な方は着用してください）

参加者の声

夜開催だったので、仕事帰りに夫婦で参加でき、良かったです。

お世話体験

想像より大変でしたが、体験することで一連の流れを理解でき、今後に役立てられると感じました。

妊婦体験

妊婦体験は奥さんの事がわかったので、もう少し大事にします!

食生活の工夫

栄養のバランスについて考えることができました。レシピも嬉しかった♡

お産をイメージ

お産の流れ、準備がわかり安心した。夫婦で聞けて良かった！

お口の健康

もう少し長くていねいに歯をみがこうと思いました。

参加希望の方へ

予約制のため下記へお申し込みください。

参加できる日程を、AコースまたはBコースそれぞれ1日選び、

各日程の**3日前までに**　お申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

※発熱や風邪症状がないことを確認して、お申し込みください。

幕別町保健福祉部保健課おやこ保健係　【電　話】0155-54-3811

【メール】kenkou2@town.makubetsu.lg.jp　※QRコードからメール作成できます➡

（件名を「パパママ教室」とし、**参加者全員のお名前**、**電話番号**、**参加日**をお知らせください）