

◎18時30分から開催★

マタニティ＆産後の育児に役立つ

R7年度

パパママ教室

幕別町



妊娠おめでとうございます！

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、パパママ教室を行っています。同じ時期にパパやママになるみなさんと一緒に学び、交流しませんか？

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！お一人、お二人、上のお子さんを連れての参加も大歓迎です。

Aコース

育児の体験や、食事のポイントがわかる♪

R7

4月
17日(木)

6月
5日(木)

8月
25日(月)

10月
10日(金)

12月
8日(月)

R8

2月
16日(月)

【時間】18:30～20:30 (受付 18:20～)

【会場】札内コミュニティプラザ (札内青葉町311)

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

大好評



記念写真をとりませんか？

Bコース

出産のイメージや妊婦のお口ケアがわかる♪
上のお子さんは保育士さんと遊ぼう♪

R7

5月
9日(金)

7月
14日(月)

9月
1日(月)

11月
6日(木)

R8

1月
16日(金)

3月
16日(月)

【時間】18:30～20:30 (受付 18:20～)

【会場】幕別子育て支援センターあおば分室

(札内青葉町185-12) ※ あすなろ学童保育所併設

スマホ・タブレット との付き合い方

(担当:臨床心理士)

NEW

「スマホの見すぎ」や「スマホの影響」など子育て中のスマホとの付き合い方を一緒に考えませんか？
上のお子さんがいる方もぜひ！

お産を迎える 心と身体の準備

(担当:助産師)



妊娠中の身体のケア、出産や退院後の生活、授乳方法など、役立つ情報が満載！パパのサポートもしっかりお伝えします。

子育て支援 センターの紹介

(担当:保育士)

NEW

妊娠中や子育て中のパパママとお子さんが利用できる活動内容を紹介します。

お口の健康

(担当:歯科衛生士)



妊娠中は、歯周病や虫歯のリスクが上がります。正しい磨き方や口の手入れについてお伝えします。

対 象

妊婦さんとその家族

(幕別町在住又は里帰り中)

持ち物

母子健康手帳

参加者の声



仕事帰りに夫婦で参加できて良かった

お世話体験

- ・練習できて良かった、楽しかった
- ・夫に経験してもらえて良かった
- ・忘れていたことも多かったので、思い出せて良かった(2子目の方)



妊婦体験

妻の大変さがわかったので、家事を頑張ろうと思う



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♡



何もかも、ためになる話で、夫婦で聞けて良かった

お産をイメージ



お口の健康



- ・みがき方のコツがわかった
- ・フロスをやってみようと思う



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コース又は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。

(上のお子さんも一緒に来られる場合は、お申し込みの際にお伝えください。)

申し込み・問い合わせ先

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)

