

夜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と安心！お世話に使うグッズも紹介します。



妊婦さんに嬉しい
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？

【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・タブレットとのつき合い方

(担当: 臨床心理士)



「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と一緒に
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と
お伝えします。

子育て支援 センターの紹介

(担当: 保育士)



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
お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
- 忘れている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♡



お産をイメージ



何もかも、ためになる話で、夫婦で聞けて良かった

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。

（上の赤ちゃんも一緒に来られる場合は、お申し込みの際に伝えください。）

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）

