

★夜18時30分から開催

夫婦で参加しやすい

マタニティ &amp; 産後の育児に役立つ

# パパママ教室



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、家族みんなでお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、ご夫婦、上のお子さんを連れての参加、大歓迎です。

## 日時・内容

### Aコース

育児の体験や、食事のポイントがわかる♪

R6

**4月**  
18日(木)

**6月**  
6日(木)

**8月**  
26日(月)

**10月**  
18日(金)

**12月**  
9日(月)

R7

**2月**  
17日(月)

【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？

### Bコース

出産のイメージや妊婦のお口ケアがわかる♪

R6

**5月**  
10日(金)

**7月**  
22日(月)

**9月**  
2日(月)

**11月**  
7日(木)

R7

**1月**  
17日(金)

**3月**  
17日(月)

【時間】18時30分～20時30分

### 素敵なお産を迎えるための心と身体の準備

(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！バースプラン(理想のお産)や立ち合い出産、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り、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**

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

## 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♡



### 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。

※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](mailto: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）