令和５年度

加賀市妊娠期パパママ教室のご案内

市では妊娠期から父親・パートナーが育児に参加できるように、妊婦とそのパートナーを対象に下記の内容で教室を開催しています。健やかな出産を迎え、子育てを楽しめるようにぜひご参加ください。

＊からだと食事編＊

- 講話：「妊娠中のからだを考える　～赤ちゃんの育ちを支えるために～」　保健師
- 講話：「赤ちゃんの成長に必要な栄養とママのための食生活について」　栄養士
- 試食：ヘルシーランチ（１組１食分）

【場所】加賀市保健センター（かが交流プラザさくら）

野菜の適量と減塩・薄味をおいしく体験できます♪

＊出産と育児編＊

- 体　験：「沐浴体験、オムツの当て方、衣類の着せ方、抱き方」
- 座談会：ママ向け「おっぱいについて」
  パパ向け「先輩パパとの座談会、妊婦体験ジャケット」
- 講　話：「赤ちゃんを迎えるための準備　～助産師からのメッセージ～」　助産師

【場所】親子ほっとステーション（旧南郷保育園）

住所：加賀市下河崎町 79-2　ＮＰＯ法人かもママ TEL：７５－７９３３

要予約
無　料

★時　間★
10:00～12:00
※受付　9:45～

★持ち物★
母子健康手帳

★対　象★
加賀市住民に限ります。

＊安定期に入ってから個人通知いたします。
＊予約のうえご参加ください。
＊対象日以外の日程での参加も可能です。

【R5年度日程】

＊からだと食事編＊		＊出産と育児編＊	
教室開催日	対象出産予定月	教室開催日	対象出産予定月
R5年　5月14日（日）	8～9月	R5年　4月23日（日）	8･9月
		R5年　6月25日（日）	9･10月
R5年　8月20日（日）	10～12月	R5年　7月23日（日）	10･11月
		R5年　9月10日（日）	11～1月
R5年　11月12日（日）	1～3月	R5年　10月29日（日）	12～2月
		R6年　12月3日（日）	2～4月
R6年　2月18日（日）	4～6月	R6年　1月21日（日）	3～5月
		R6年　3月10日（日）	5～7月

【申込み･問合せ先】
加賀市子育て応援ステーション
TEL７２－７８６６