

令和7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。

要予約
無料

* 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】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：助産師「赤ちゃんを迎えるための準備～助産師からのメッセージ～」

【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



★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
に限りです。



*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。

【申込み・問合せ先】
加賀市子育て応援
ステーション
(母子保健グループ)
TEL 72-7866

* からだと食事編 *

教室開催日		出産予定月	
R7年	5月25日(日)	R7年	7～9月
	8月17日(日)		10～12月
	11月16日(日)	R8年	1～3月
R8年	2月15日(日)		4～6月

* 出産と育児編 *

教室開催日		出産予定月	
R7年	5月11日(日)	R7年	7～8月
	7月13日(日)		9～10月
	9月 7日(日)		11～12月
	11月 9日(日)	R8年	1～2月
R8年	1月18日(日)		3～4月
	3月 8日(日)		5～6月