

# 令和6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】子育て応援ステーション（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 \*

- グループワーク：「産後の生活をイメージする」
- 座談会：ママ向け「助産師との座談会～赤ちゃんを迎えるための準備～」  
パパ向け「先輩パパとの座談会～妊婦体験スーツ、抱っこ体験～」
- 体験：赤ちゃんのお世話～沐浴・おむつの当て方・衣類の着せ方～

【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。

### 【R6年度日程】

* からだと食事編 *		* 出産と育児編 *	
教室開催日	出産予定月	教室開催日	出産予定月
R6年 5月26日(日)	R6年 7～9月	R6年 5月12日(日)	R6年 7～8月
8月18日(日)	10～12月	7月 7日(日)	9～10月
11月17日(日)	R7年 1～3月	9月 1日(日)	11～12月
R7年 2月16日(日)	4～6月	11月10日(日)	R7年 1～2月
		R7年 1月19日(日)	3～4月
		3月9日(日)	5～6月

【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