

【 令和2年度 】

初めてのお子さんを迎える方

パパママ学級のお知らせ



☆妊娠おめでとうございます☆

妊娠・出産・育児のことはお二人にとって、初めてのことばかり。

3日間通して、これから迎える赤ちゃんのための準備をしませんか？



【 対 象 】 多摩市に住民票があり、初めてのお子さんを迎えるパパとママ

*パパだけ、ママだけの参加も歓迎します！

*出産予定日ごとの対象月は、下記表をご確認ください。

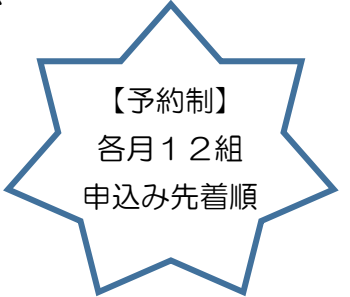
【 持ち物 】 母子手帳、筆記用具

【 費 用 】 無料

【申込先・会場】 多摩市立健康センター（多摩市健康福祉部健康推進課）

多摩市関戸4丁目19番地5

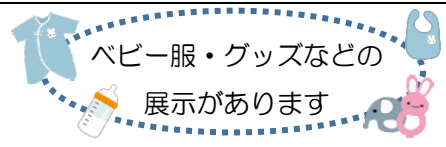
☎042-376-9111 FAX 042-371-1235



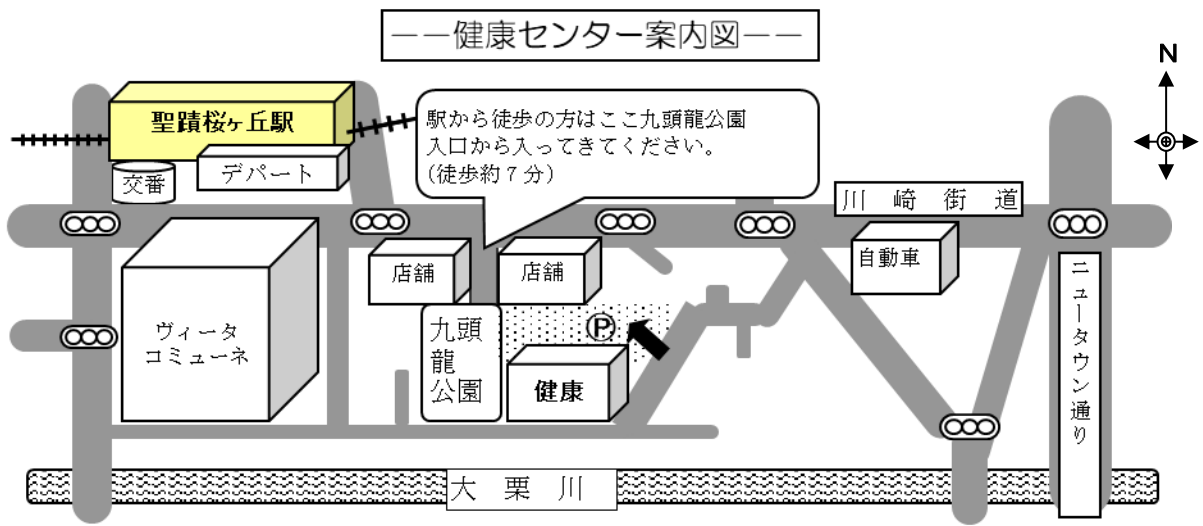
コース	1日目	2日目	3日目	対象予定月	コース	1日目	2日目	3日目	対象予定月
4月	8日	11日	15日	6・7月予定の方	10月	14日	17日	21日	11・12・1月予定の方
5月	13日	16日	20日	7・8月予定の方	11月	11日	14日	18日	1・2月予定の方
6月	10日	13日	17日	8・9月予定の方	12月	9日	12日	16日	2・3月予定の方
7月	8日	11日	15日	9・10月予定の方	2月	10日	13日	17日	3・4・5月予定の方
9月	9日	12日	16日	10・11・12月予定の方	3月	10日	13日	17日	4・5・6月予定の方

1学級3日制（8月と1月はお休みです）

	所要時間	主な内容	講師
1日目（水曜日） 受付時間 13:00～	13:15 ） 15:00	○妊娠中の歯の健康 ○お産の準備と呼吸法・リラックス	歯科衛生士 助産師
2日目（土曜日） 受付時間 9:00～	9:30 ） 11:30	○赤ちゃんのお風呂（沐浴実習） ○DVD「赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために」 ○産後のママの気持ちの変化	保健師
3日目（水曜日） 受付時間 13:00～	13:15 ） 15:15	○妊娠中の栄養と食生活 ○今から役立つ多摩市の情報	栄養士 保健師



※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、内容を一部変更しております。また、状況により変更・中止となる可能性がございますので、詳細はホームページや広報、健康推進課までご確認ください。



🚗 駐車場について 🚗

健康センターの駐車場が有料になりました。パパママ学級に参加する方は3時間無料になります。

※欠席する場合は、必ずご連絡ください。



○質問がありましたらご記入のうえ、1日目の受付時にご提出ください○

氏名 _____

< 妊娠に関すること >

< 分娩に関すること >

< 歯に関すること >



再生紙を使用しています