

【令和8年度】

パパママ学級のお知らせ

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。これから迎える赤ちゃんのための準備をしませんか？【各コース定員20組(予約制) 会場：多摩市立健康センター】

歯っぴで食事コース ～夫婦のチーム育児について～

【対象】 お子さんを迎えるパパとママ（妊娠16週～35週）

- *第2子以降の方も参加可能です！
- *パパだけ、ママだけの参加也大歓迎！

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具

【時間】 受付時間 13:00～13:15

講習会 13:15～15:45

- 【内容】
- ・妊娠中の歯の健康（歯科衛生士）
 - ・妊娠中の栄養と食生活（栄養士）
 - ・おすすめレシピ紹介
 - ・夫婦のチーム育児について
 - ・哺乳瓶の選び方&ミルクを作ってみよう

妊娠さんへのお願い
1人ひとりに食事アドバイス表を作成します！事前に食事アンケートの回答をお願いします。

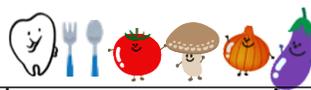
回答フォーム⇒



受講日の1週間前までに入力してくださいね♪



【日程】

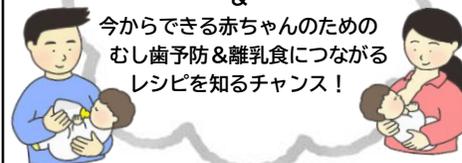


日程	対象者	申込み
5月8日(金)	16週～35週 体調の良い時にお越しください	随時受付
7月15日(水)		
9月25日(金)		
11月4日(水)		
1月15日(金)		
3月3日(水)		

家族の育児スイッチONにするにはどうする！？

&

今からできる赤ちゃんのための
むし歯予防&離乳食につながる
レシピを知るチャンス！



ウェルTAMA！赤ちゃん準備コース

【対象】 初めてのお子さんを迎えるパパとママ

- *パパだけ、ママだけの参加也大歓迎
- *出産予定日ごとの対象月は、表をご確認ください。

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具

1日目(水曜日)

【時間】 受付時間 13:00～13:15

講習会 13:15～15:15

- 【内容】
- ・お産の準備と呼吸法（助産師）
 - ・今から役立つ多摩市の情報（保健師）
 - ・赤ちゃんのお世話 ・育児用品の準備
 - ・みんなで話そう（交流会）



2日目(土曜日)

【時間】 受付時間 9:00～9:15

講習会 9:15～12:00

- 【内容】
- ・赤ちゃんのお風呂(沐浴実習) ・妊婦体験
 - ・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 ・先輩パパママとの交流会
 - ・ベビー服やグッズなどの展示



【日程】 ※1学級2日制（8月と1月はお休みです）

コース	1日目	2日目	対象者	申込み開始日	コース	1日目	2日目	対象者	申込み開始日
4月	15日	18日	6・7月予定日の方	3月9日(月)～	10月	14日	17日	12・1月予定日の方	9月7日(月)～
5月	20日	23日	7・8月予定日の方	4月7日(火)～	11月	11日	14日	1・2・3月予定日の方	10月7日(水)～
6月	17日	20日	8・9・10月予定日の方	5月7日(木)～	12月	9日	12日	2・3・4月予定日の方	11月9日(月)～
7月	1日	4日	9・10・11月予定日の方	6月8日(月)～	2月	17日	20日	4・5月予定日の方	1月4日(月)～
9月	9日	12日	11・12月予定日の方	8月7日(金)～	3月	10日	13日	5・6月予定日の方	2月8日(月)～

【申し込み先】 子育て家庭センター「にじたま」母子保健担当
多摩市関戸4丁目19番地5(多摩市立健康センター内)

☎ 042-376-9177 FAX 042-371-1235

※欠席の場合は、必ず子育て家庭センター「にじたま」母子保健担当までご連絡ください。

【駐車場について】

健康センターの駐車場は有料です。パパママ学級に参加する方は3時間無料となります。