

【令和5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16組(予約制)】

歯っぴで食事コース ~ 早めがオススメ! ~

- 【対象】 お子さんを迎えるパパとママ(妊娠16週~35週)
*第2子以降の方も参加お待ちしております!
*パパだけ、ママだけの参加も大歓迎!
- 【持ち物】 母子手帳、筆記用具
- 【時間】 受付 13:00~13:15
時間 13:15~15:15
- 【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)
妊婦さんおすすめレシピ紹介
食事バランスチェック



両方のコース受けるのがオススメ♡

【日程】 ※すべて水曜日となります

コース	日程	対象者	申込み
4月	5日	16週~35週 体調の良いときにお越し下さい	随時受付
7月	5日		
9月	6日		
11月	8日		
12月	6日		
2月	7日		



妊娠をきっかけに
食生活と口腔ケアを見直す
&
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、ママだけの参加も大歓迎!
*出産予定日ごとの対象月は、表をご確認ください。
- 【持ち物】 母子手帳、筆記用具

【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	12日	15日	6・7月予定日の方	3月7日(火)~	10月	4日	7日	12・1月予定日の方	8月22日(火)~
5月	17日	20日	7・8月予定日の方	4月3日(月)~	11月	1日	4日	1・2・3月予定日の方	9月22日(金)~
6月	14日	17日	8・9・10月予定日の方	5月8日(月)~	12月	13日	16日	2・3・4月予定日の方	11月7日(火)~
7月	12日	15日	9・10・11月予定日の方	6月7日(水)~	2月	14日	17日	4・5月予定日の方	1月4日(木)~
9月	13日	16日	11・12月予定日の方	8月7日(月)~	3月	13日	16日	5・6月予定日の方	2月7日(水)~

1日目(水曜日)

- 【時間】 受付 13:00~13:15
時間 13:15~15:15

- 【内容】 ・お産の準備と呼吸法 (助産師)
・産後のママの気持ちの変化 (保健師)
・今から役立つ多摩市の情報



2日目(土曜日)

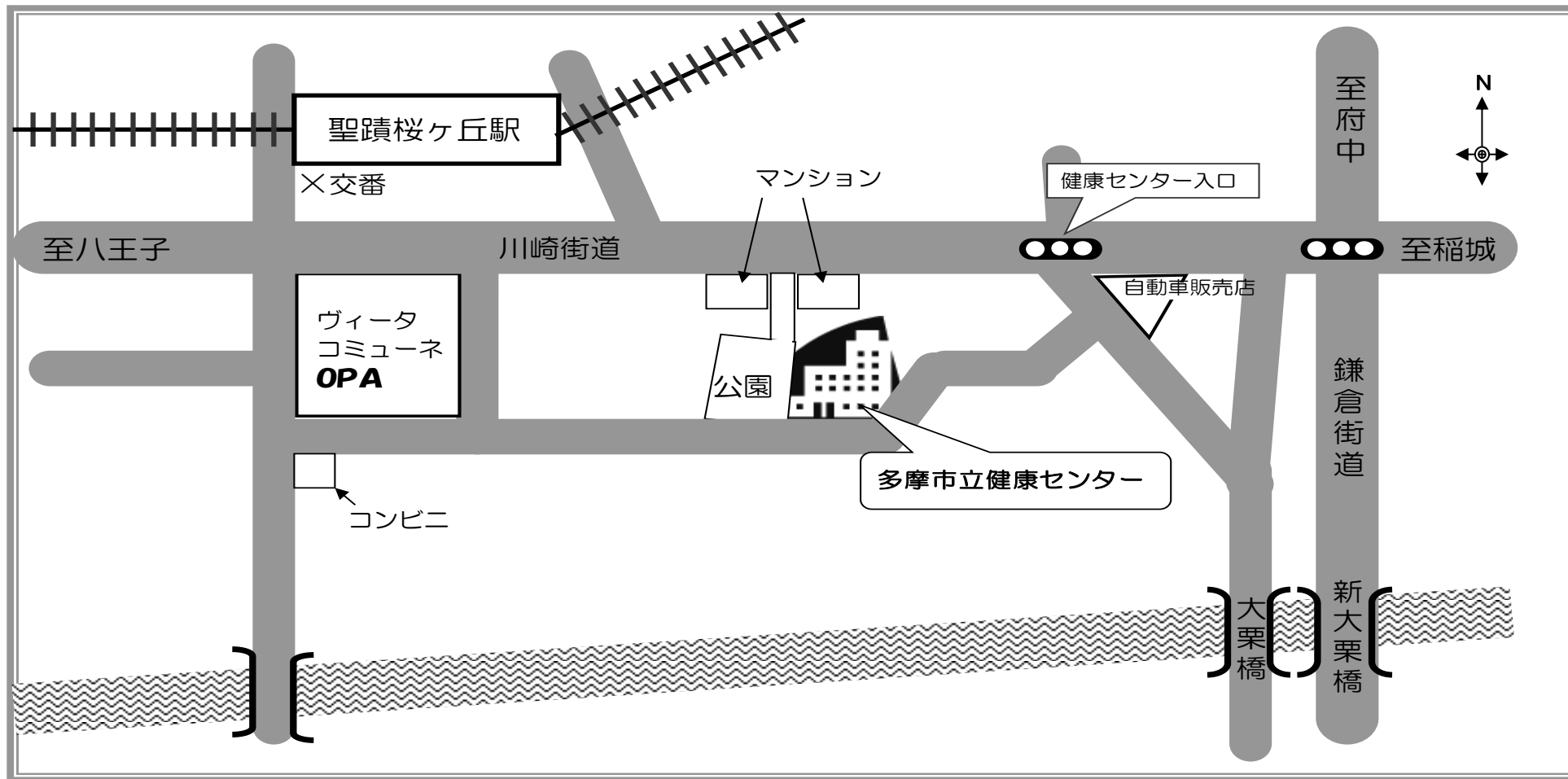
- 【時間】 受付 9:00~9:15
時間 9:15~12:00

- 【内容】 ・赤ちゃんのお風呂(沐浴実習) (保健師)
・DVD「赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために」(保健師)
・先輩パパママとの交流会
・ベビー服やグッズなどの展示



【申し込み先・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号
☎ 042-376-9177 FAX 042-371-1235

※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程や内容等の変更または中止となる場合がございます。
多摩市公式ホームページ・広報をご覧になるか、健康センターまでお問合せください。



🚗 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される方は **3時間無料**となります。

※欠席の場合は、必ず健康センターまでご連絡ください。

タニティマ〜



再生紙を使用しています