【 令和７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♡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**も参加お待ちしています！
＊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 13：15～15：30
【 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 】

コース	日程	対象者	申込み
5月	9日（金）	16 週～35 週 体調の良いときにお越し下さい	随時受付
7月	16日（水）		
9月	5日（金）		
11 月	19日（水）		
1月	30日（金）		
3月	4日（水）		

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

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 ）
・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 ９：00～ ９：15
時間 ９：15～12：00
【 内　容 】　・赤ちゃんのお風呂(沐浴実習)・妊婦体験　（ 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 ）
・産後のママの気持ちの変化　（ 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

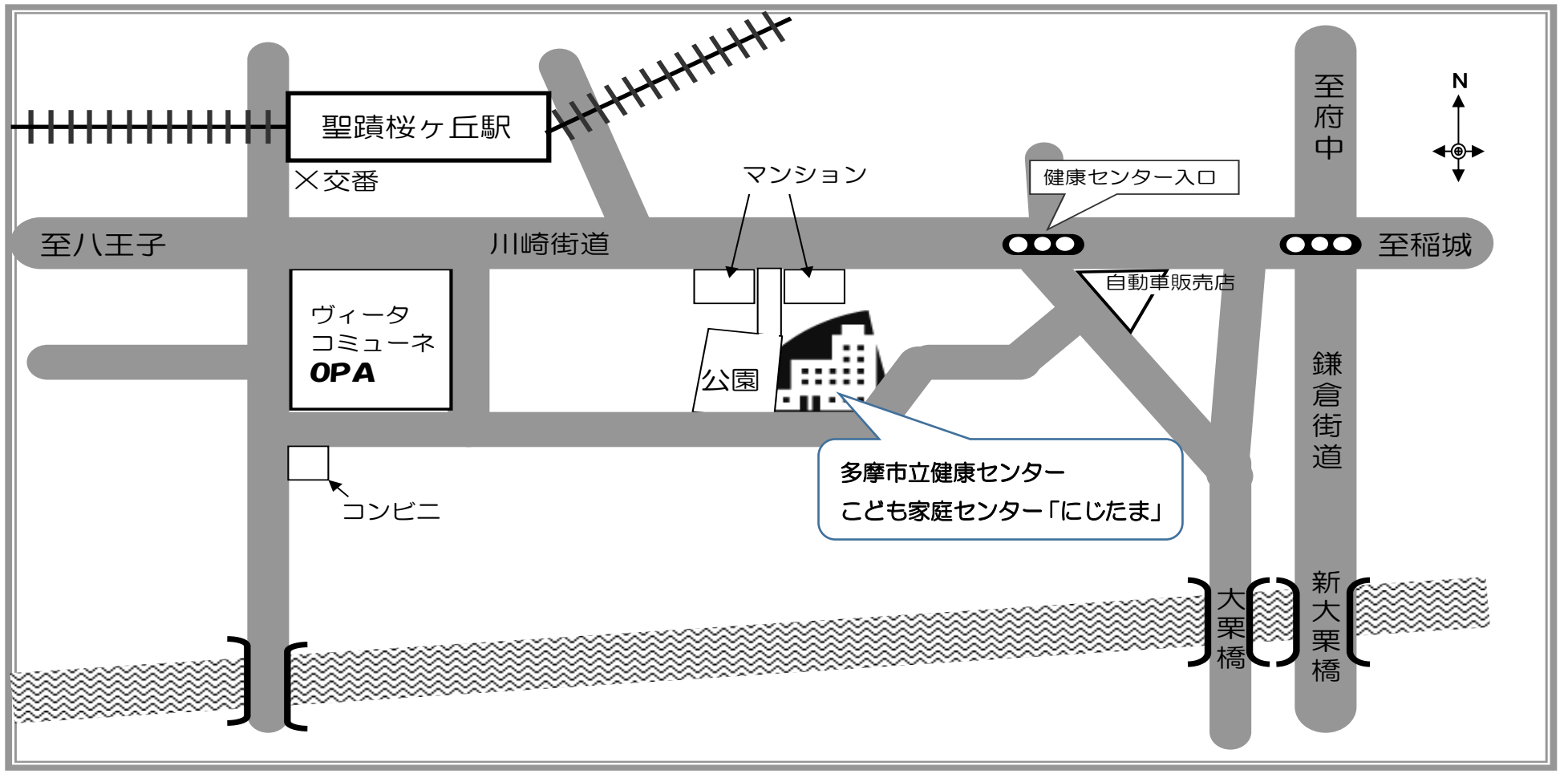
【 日　程 】　※1 学級２日制（ ８月と１月はお休みです ）

コース	1日目	2日目	対象者	申込み開始日
4月	16日	19日	6・7月予定日の方	3月7日(金)～
5月	21日	24日	7・8月予定日の方	4月3日(木)～
6月	18日	21日	8・9・10月予定日の方	5月7日(水)～
7月	2日	5日	9・10・11月予定日の方	6月9日(月)～
9月	17日	20日	11・12月予定日の方	8月7日(木)～

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

【 申し込み先 】こども家庭センター「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

裏面へ



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、必ずこども家庭センター「にじたま」母子保健担当までご連絡ください。

再生紙を使用しています