

【令和3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】 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  
 【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

【予約制】  
各月12組  
申込み先着順

☎042-376-9111 FAX 042-371-1235

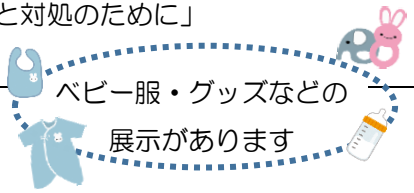
※祝日法の改正や、新型コロナウイルス感染症の状況により、日程や内容等の変更または中止となる場合がございます。

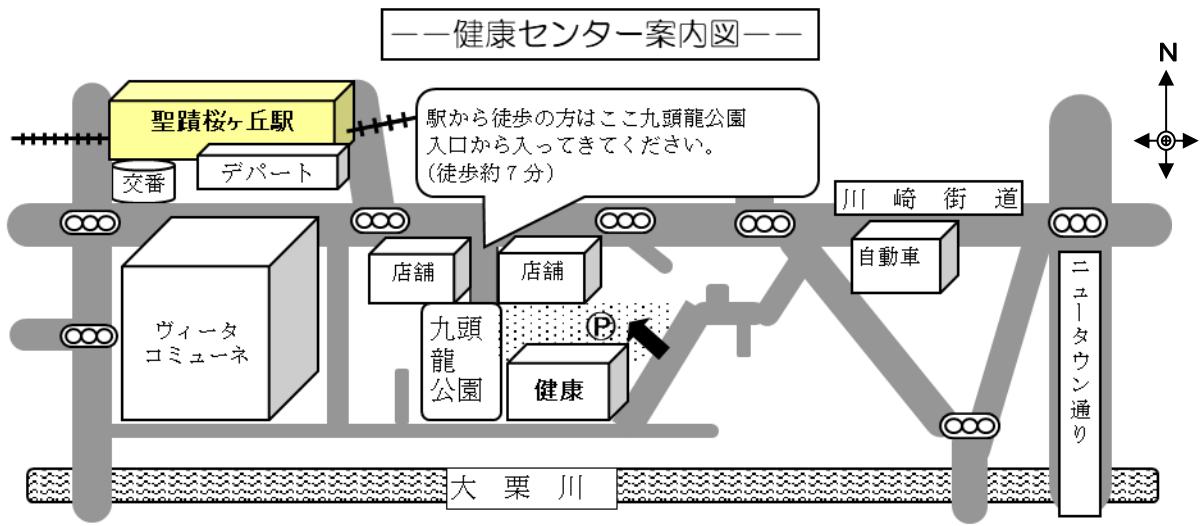
多摩市公式ホームページ・広報をご覧ください。健康センターまでお問合せください。

コース	1日目	2日目	3日目	対象者	申込み開始日	コース	1日目	2日目	3日目	対象者	申込み開始日
4月	7日	10日	14日	6・7月予定日の方	3月8日(月)～	10月	13日	16日	20日	12・1月予定日の方	9月7日(火)～
5月	19日	22日	26日	7・8月予定日の方	4月7日(水)～	11月	10日	13日	17日	1・2・3月予定日の方	10月7日(木)～
6月	9日	12日	16日	8・9・10月予定日の方	5月7日(金)～	12月	8日	11日	15日	2・3・4月予定日の方	11月8日(月)～
7月	7日	10日	14日	9・10・11月予定日の方	6月7日(月)～	2月	9日	12日	16日	4・5月予定日の方	1月7日(金)～
9月	8日	11日	15日	11・12月予定日の方	8月10日(火)～	3月	9日	12日	16日	5・6月予定日の方	2月7日(月)～

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 ～ 15:15	○妊娠中の歯の健康 ○お産の準備と呼吸法	歯科衛生士 助産師
2日目(土曜日) 受付時間 9:15～	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





🚗 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