



親子ですくすく、大きく育て！



ママパパ教室

妊娠・出産・育児... 初めの方も経験者の方も、気になることはたくさんあるものです。ゆったりとした気持ちでマタニティライフを送り、自分らしいお産を迎えるために、ママパパ教室に参加してみませんか。

| 日時 | 内容 | 場所 |
|--------------------------------------|---|------------------------|
| 8月25日(火) 9:30~12:00 (受付は9:00~) | ・プレママ・プレパパ体験 (赤ちゃんの着替えやおむつ交換・抱っこ の方法などの体験) ・ママと赤ちゃんに大切な食事について (妊娠期の食事のポイントについて) | 保健センター 1階 プレイルーム |
| 9月13日(日) 9:30~12:00 (受付は9:00~) | ・赤ちゃんと一緒に生活 (沐浴実習・妊婦体験) ・パパがつくるPaPa っとクッキング (簡単に作れる料理の実習です) | 1階 待合ホール |

【予約・問い合わせ先】

新型コロナウイルス感染症対策のため、申し込みをお願いいたします。

多度津町保健センター (0877-32-8500)

【準備物・注意事項】

- *当日、母子健康手帳をご持参ください。
- *発熱や咳などの風邪症状のある方の来所はご遠慮ください。
- *来所の際は、咳エチケットおよび手洗い、手指消毒の実施にご協力ください。(可能な限りマスクをご着用ください。)
- *来所時は1家族2名まででお願いいたします。



※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、行事を中止、変更する場合がありますのでご了承ください。