



## 令和6年度 ママパパ教室



妊娠おめでとうございます。はじめて妊娠がわかったときのお気持ちはいかがでしたか？

うれしい気持ちもあるけれど、不安になること、心配になることもたくさんあると思います。

楽しいマタニティライフを送り、リラックスしたお産が迎えられるようにママパパ教室に参加してみませんか？

時間

午前9時30分～12時（受付時間 午前9時～9時30分）

場所

多度津町町民健康センター

内 容	1回目	2回目	3回目	4回目
プレママ・プレパパ体験 ママに大切な食事	5月7日(火)	8月20日(火)	11月5日(火)	令和7年 2月18日(火)
赤ちゃんと一緒に生活 (沐浴実習・パパがつくるPaPaっとクッキング)	6月9日(日)	9月8日(日)	12月8日(日)	令和7年 3月9日(日)

\* 『プレママ・プレパパ体験・ママに大切な食事』のコースでは、助産師による赤ちゃんを迎える準備やお世話の仕方のお話、実際に赤ちゃんの人形を用いて、着替えや抱き方などの体験をしていただきます。また、管理栄養士によるママと赤ちゃんに大切な食事についてのお話、食育SATシステムを使った実践を行います。食品サンプルから普段の食事を選ぶだけで、栄養バランスがわかります。

\* 『赤ちゃんと一緒に生活（沐浴実習等）』のコースでは、妊娠シュミレーターを使っての妊婦体験や赤ちゃんの人形を使ってお風呂の入れ方を体験したり、管理栄養士によるパパでもできる簡単クッキング講座や試食もあります。パパやご家族の方もぜひ一緒に参加しませんか？

\* 何度でも受講していただいてもかまいませんので、お気軽にお越しください。



お問い合わせ：

多度津町健康福祉課

電話：33-1134