

令和4年度



『はじめてまして パパ&ママ講座』のお知らせ

南あわじ市では、妊娠から出産までを健やかに過ごし、育児が楽しく出来るよう『はじめてまして パパ&ママ講座』を行っています。出産・育児について楽しく学び、友達づくりもできます！ママだけの参加でもパパと一緒にの参加でもどちらでも大歓迎です！



【日程と内容】 ※ 感染症予防対策で、縮小して実施します。

事前に参加人数を把握したいため、前々日までに、下記連絡先へお申し込みください。

🌻 前期コース

日 程	時 間	内 容
4月 9日 (土)	13時30分～ 15時00分	<ul style="list-style-type: none"> ● パパもママも歯科健診 ● 歯のみがき方について ● 妊娠初期～中期の食生活について ● パパの妊婦体験
6月18日 (土)		
8月20日 (土)	※受付時間	
10月 8日 (土)		
12月10日 (土)	13時15分～	
2月 4日 (土)	13時30分	

🐣 後期コース

出産予定日	日 程	時 間	内 容
令和4年6・7月	4月9日 (土)	10時00分～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> ● 助産師さんからお産の経過を聞いてみよう ● 妊娠後期と産後の食生活について ● 赤ちゃんのお風呂の入れ方 ● パパの妊婦体験
令和4年8・9月	6月18日 (土)		
令和4年10・11月	8月20日 (土)	※受付時間	
令和4年12月・ 令和5年 1月	10月 8日 (土)		
令和5年2・3月	12月10日 (土)	9時45分～	
令和5年4・5月	2月 4日 (土)	10時00分	



※対象の方に2～4週間前に案内通知をお送りします。

※通知の有無にかかわらず、ご都合の良い日にご参加していただくことも可能です。

【場 所】 南あわじ市保健センター（南あわじ市広田広田1061-1）

【持参するもの】 母子健康手帳・母子健康手帳副読本・筆記用具

【申込・お問い合わせ】 南あわじ市健康課 TEL43-5218



※感染拡大等の状況により、中止となる場合があります。講座日時は南あわじ市ホームページでも確認していただけます。



南あわじ市 HP

