

パパママ準備教室予定表



～はじめての出産を迎える方へ～

ご妊娠おめでとうございます。

安心して赤ちゃんを迎えられるよう、生まれる前から一緒に準備をしましょう。

日 程

コース名	1日目 いずれも土曜日	2日目 いずれも木曜日	出産予定月（目安）	申し込み開始日
4月コース	4月27日	5月16日	R6年 9～10月	4月10日（水）
6月コース	6月22日	7月18日	11～12月	6月4日（火）
8月コース	8月17日	9月12日	R7年 1～2月	8月1日（木）
10月コース	10月5日	11月14日	3～4月	9月25日（水）
12月コース	12月21日	1月16日	5～6月	12月5日（木）
2月コース	2月8日	3月13日	7～8月	2月3日（月）

時 間 1日目 9:30～11:30（受付 9:20～9:30）
 2日目 9:30～11:40（受付 9:20～9:30）

会 場 針ヶ谷コミュニティセンター 3階（富士見市針ヶ谷1-38）

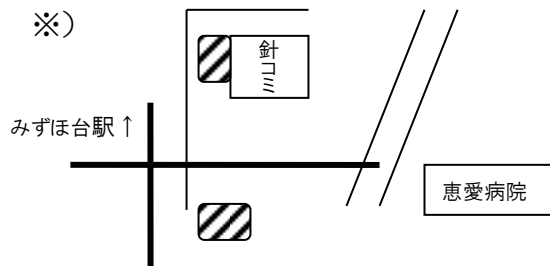
対 象 富士見市に住民登録のある、初めての出産を迎える方とパートナー
 ☆お車でお越しの方は会場に駐車場が2か所あります。下記参照（※）



お 願 い

裏面の★動画を事前に視聴の上、ご参加ください。（詳細は裏面参照）

体調不良がある場合には参加をお控えください。



申し込み・問い合わせ

子ども未来応援センター TEL 049-252-3774

☆申し込み多数の場合、お断りさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

パパママ準備教室の流れ

市ホームページに下記表の★の内容について、動画を掲載しています。

教室の前に、必ず動画を視聴するようお願いいたします。

動画を見ていただいたことを前提に、質疑応答形式で講義を実施します。

	1日目（9：30～11：30）	2日目（9：30～11：40）
内 容	① 出産前後に利用できる制度 ② 赤ちゃんの環境と衣類 ★ ③ 家族計画 ④ 歯の健康 パパの妊婦体験 ※希望制	① 妊娠中から考える健康家族のバランス食 ② 新生児の保育 ★ ③ 沐浴実習（デモンストレーションあり）★ ④ 妊娠から出産・赤ちゃんとの生活 ★ パパの妊婦体験 ※希望制
担 当	保健師・歯科衛生士	保健師・管理栄養士
持 ち 物	・ 母子健康手帳 ・ 「母子健康手帳の副読本」 （「妊娠おめでとうございます」の袋に同封） ・ 筆記用具	・ 母子健康手帳 ・ 「母子健康手帳の副読本」 （「妊娠おめでとうございます」の袋に同封） ・ 「ママパパ学級テキスト」（1日目に配付） ・ 筆記用具



パパママ準備教室動画



動画はこちらのQRコードから
視聴できます。

☆妊婦さんにとっては、同じ姿勢をとり続けることは大変です。クッションや座布団、ひざ掛けなど、ラクに過ごせるものがあれば、お持ちください。

☆パパの妊婦体験を希望制で行います。寝転ぶ、立ち上がる、靴を履く、階段昇降等、日常の動作を妊婦さんの気持ちになって体験してみてください。

※妊婦体験用のジャケットは交替毎の消毒ができないため、希望制とします。