

令和5年度

## パパママ教室（両親学級）のご紹介

妊娠おめでとうございます！これから赤ちゃんを迎える妊婦さんとそのご家族の方を対象に、下記の内容で教室を開催します。

家族みんなで安心して出産・子育てを迎えられるよう、パパとママになる皆さん同士で交流しながら楽しく学んでみませんか？

ママになる方、パパになる方のみの参加も可能です。お気軽にご参加ください。これからお兄ちゃん、お姉ちゃんになるお子さんの参加も歓迎しています。

○日 時 令和5年5月27日（土）、10月28日（土）、令和6年2月24日（土）

いずれも午後1時30分から3時30分まで  
（午後1時15分から受付開始します）

○場 所 市民ふれあいの里 健康増進センター 1階和室

○持ち物 母子手帳、飲み物、筆記用具

○内 容 血圧測定、珠洲市の子育てサービスについて  
妊娠期の栄養について、お産について  
育児体験（沐浴体験、新生児の扱い方について）  
妊娠中のマイナートラブルと妊婦エクササイズ  
パパの妊婦疑似体験  
個別相談  
（希望者に助産師・管理栄養士・保健師・理学療法士が相談に応じます）



参加を希望される方は、開催日前の月曜日までに下記へご連絡ください。

「子育て支援アプリ すずも」でのお申し込みも可能です！

< 連絡先 >

珠洲市子育て世代包括支援センター

（珠洲市福祉課 健康推進係）

TEL 82-7742