

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

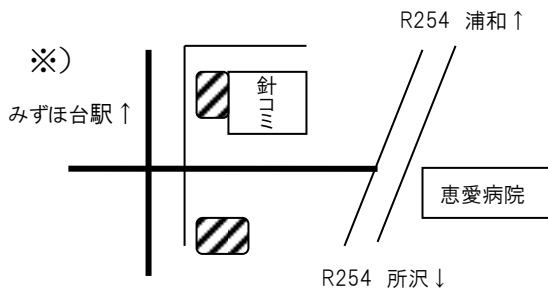
コース名	1日目 いずれも土曜日	2日目 いずれも木曜日	出産予定月（目安）	申し込み開始日
4月コース	4月26日	5月15日	R7年 9～10月	4月 8日（火）
6月コース	6月14日	7月17日	11～12月	6月 3日（火）
8月コース	8月 2日	9月11日	R8年 1～ 2月	7月16日（水）
10月コース	10月11日	11月20日	3～ 4月	10月 1日（水）
12月コース	12月20日	1月22日	5～ 6月	12月 2日（火）
2月コース	2月14日	3月12日	7～ 8月	2月 2日（月）

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。



みんな笑顔☆ふじみ 【問合せ】子ども未来応援センター
富士見市 TEL：049-252-3774
 FAX：049-252-3772



開庁時間 月曜日から金曜日（祝日除く）午前8時30分から午後5時15分まで

※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 妊娠から出産・赤ちゃんとの生活 ★ ④ 沐浴実習(デモンストレーションあり)★ 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



○妊婦さんにとって、同じ姿勢をとり続けることは大変です。
必要な方は、クッションや座布団、ひざ掛けなど、ご自由にお持ちください。

○妊婦体験のご希望は1日目にお伺いし、体験時間は講義の合間に順番にお声掛けします。寝転ぶ、立ち上がる、靴を履く等日常の動作を、ぜひ体験してみてください。

動画はこちらのQRコードから
視聴できます。

パパママ準備教室動画

