

令和6年度 パパママ教室のご案内



❖妊娠おめでとうございます。何かと心配な時期、パパママ教室で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

※日程は変更になることもあります。市のホームページでご確認ください。

5/9(木)、9/5(木)は、14:00-15:30に変更になります。お間違えの無いようお越しく下さい。

会場:幸手市保健福祉総合センター ウェルス幸手

内容	時間・場所	持ち物	日にち		
<ul style="list-style-type: none"> 産婦人科医のお話 「元気な赤ちゃんを産むために～妊娠による体の変化と健康的な過ごし方～」 	13:30-15:00 検診ホール (1階)	母子手帳 母子手帳副読本 筆記用具	※14:00-15:30 5/9(木) 保育♂:4/24(水)	※14:00-15:30 9/5(木) 保育♂:8/21(水)	12/5(木) 保育♂:11/20(水)
<ul style="list-style-type: none"> 歯科医のお話と歯科健診 妊婦さんの食生活 		母子手帳 母子手帳副読本 筆記用具	6/27(木) 保育♂:6/12(水)	10/3(木) 保育♂:9/18(水)	令和7年 1/23(木) 保育♂:1/8(水)
<ul style="list-style-type: none"> 助産師のお話と妊婦体操 「安産に向けて体を整えよう」 		母子手帳 母子手帳副読本 筆記用具 水分 体操できる服装	7/12(金) 保育♂:6/27(木)	11/8(金) 保育♂:10/24(木)	令和7年 2/14(金) 保育♂:1/30(木)
<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんのお風呂実習 妊娠・出産・子育て期のお役立ち情報 パパの妊婦体験 	1部 9:00-10:30 2部 10:30-12:00 調理実習室(2階)	母子手帳 母子手帳副読本 「何が必要?どう選ぶ?」 筆記用具、タオル	7/21(日) 保育なし	11/17(日) 保育なし	令和7年 3/2(日) 保育なし

❖保育は締め切り日を過ぎますとお受けできません。保育をご希望の場合は、健康増進課の窓口か電話でお申し込みください。

❖ご都合のつく日程で受講可能です。1日だけの受講も可能です。

参加にはご予約が必要です。
 予約はアプリ(さっちゃん子育て応援ナビ)から

さっちゃん子育て応援ナビの
 ダウンロードはこちらから



Google Play



App Store

幸手市

さっちゃん
 予約サービス



↑ アプリ内のこちらの画像をクリックしてください ↑