

令和5年度

# パパママスクール



安心して出産を迎えていただくためのスクールです

申込み：開催日の前日まで（電話可）  
定員：各時間帯 先着8組  
託児：必要な場合は事前にお申込みください

テーマ	内容	対象	持ち物
1回目 もうすぐ会えるね♪ ～お産を知ろう～	妊娠中の経過やお産のことを学び、お産をイメージしてみましょう♪ お家で簡単にできる妊婦体操を一緒にしてみましょう。	妊娠中の人とその家族	母子健康手帳 筆記用具
2回目 赤ちゃんがやってきた！ ～お風呂大好き～	赤ちゃんそっくりの人形をお風呂に入れてみましょう。 パパは妊婦擬似体験にチャレンジ！		母子健康手帳 筆記用具

## 年間予定

スクール		日 時	
春コース	1回目	5月 10日 (水)	13:30~15:30
	2回目	6月 14日 (水)	13:30~15:30
夏コース	1回目	8月 28日 (月)	13:30~15:30
	2回目	9月 16日 (土)	9:30~11:30
秋コース	1回目	11月 8日 (水)	13:30~15:30
	2回目	12月 16日 (土)	9:30~11:30
冬コース	1回目	2月 2日 (金)	13:30~15:30
	2回目	3月 9日 (土)	9:30~11:30



詳しくは「広報斑鳩」や保健事業予定表、町ホームページをご覧ください。

健康マイレージポイント対象事業です。  
1回の参加で1ポイントもらえます。  
ポイントをためて、賞品をゲットしましょう！



### 問合せ・申込

斑鳩町保健センター（生き生きプラザ斑鳩内）

☎ 0745（70）0001

受付時間 8:30~17:30（土曜・日曜日、祝日を除く）