

加東市

# PAPAMAMA

## パパママクラス

赤ちゃんとの生活について楽しく学んでみませんか？

夫婦で協力しようという気持ちが強まった

赤ちゃんとの生活が少しイメージできた

★祖父母様の参加  
★妊婦さんだけの参加

**大歓迎！**

妊婦体験をとおして妊婦の大変さがあった

お気軽にご参加ください★

**日程** 2019年 5月18日(土)  
7月20日(土)  
9月28日(土)  
12月14日(土)  
2020年 2月22日(土)

AM9:30~12:00 (受付/9:00~9:20)

**持ち物**

母子健康手帳・父子健康手帳・参加費(1組100円)・お茶等の水分  
※動きやすい服装でお越しください

**場所**

加東市役所2階 健康課(保健センター)

**申込み**

事前に申込みが必要です。  
(5日前までにお電話でお申込み下さい)

**内容**

- ・妊婦体験(パパが妊婦さんを体験！)
- ・沐浴実習(赤ちゃん人形をお風呂に入れてみよう)
- ・妊婦体操(夫婦で仲良く♪)
- ・妊娠中の栄養&おすすめメニューの紹介、試食
- ・妊娠中や赤ちゃんとの生活、歯の健康についての話

対象：妊婦さんと夫(加東市在住の方)

9月と2月は

**妊婦歯科健診**

お口のケアも大切だよ

があります！

★歯科健診のみの参加でもOK!!



友だち作りの場にも♪



お問い合わせ  
お申込み

健康課(保健センター)  
TEL: 0795-43-0432

※日時・内容等を変更する場合があります。広報かとう・CATV等でご確認のうえお越しください。