

令和5年度 プレママ&プレパパ教室のお知らせ

初妊婦さんだけでなく、
2人目以降の方や、パパ
はもちろんおじいちゃん、
おばあちゃんになれる
方も是非!!



ご妊娠おめでとうございます。

お腹にいる赤ちゃんが元気に育ち、これからの生活を楽しみにされていることと思います。一方で、分からないことや心配なこともあるかもしれません。

出産や育児について学び、安心して赤ちゃんをむかえられる準備をしていきましょう。また、同じ頃に出産する方々と知り合いになれると、これからの子育ても心強いものです。お気軽にご参加ください。

日時	1日目	2日目	3日目	4日目
受付時間	13:15~13:30			9:15~9:30
実施時間	13:30~15:30			9:30~11:30
春コース	5月9日(火)	5月16日(火)	5月22日(月)	5月27日(土)
夏コース	8月29日(火)	9月5日(火)	9月11日(月)	9月16日(土)
秋コース	11月7日(火)	11月14日(火)	11月21日(火)	11月25日(土)
冬コース	2月13日(火)	2月20日(火)	2月26日(月)	3月2日(土)

内容

【講師】

【持ち物】

1日目：マタニティライフ

バースプラン・乳房ケア

助産師

母子健康手帳

2日目：妊娠期から始めるお口の健康～赤ちゃんのお口のケア

妊娠・授乳期の栄養～離乳食へのヒント

歯科衛生士

母子健康手帳・歯ブラシ・
手鏡・エプロン

管理栄養士

3日目：お産について、産褥期の過ごし方

親になるこころの準備と子育てのヒント

助産師

母子健康手帳

臨床心理士

4日目：プレママ・プレパパ育児体験（沐浴・抱っこ・妊婦体験）

産後うつ・子育て情報・ふれあい体験

保健師等

母子健康手帳・
エプロン

先輩ママパパ赤ちゃん

場所

葉山町保健センター（葉山町一色1503-2）

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容や時間等を変更する場合があります。

今後の動向により中止となる場合は、ホームページ等でお知らせします。

*申込み制です。

申し込み・お問い合わせ

葉山町子ども育成課 子育て相談係

電話 876-1111 内線226

