



ママパパ教室



妊娠おめでとうございます。

町では、個別のママパパ教室を実施しております。

色々話しをしたい、妊娠中の生活に不安がある、助産師・保健師・栄養士に話を聞いてみたいと思っている方、ぜひご参加ください。

参加ご希望の方は、電話で申し込みください。お待ちしております。

- 会 場** 生きがい交流館（川西町大字上小松 1133-4）
- 対 象** 妊婦、パートナー（祖父母になられる方も可）
- 日 時** 毎週月～木曜日（祝日は除く） 午前9時～午後3時の間で開始できる時間
お申込みいただいてから**ご希望に合わせて日程調整**します。
- 内 容** お好きなメニューを2つお選びください。
教室は1時間半程度を予定しています。
利用回数は1組1回までです。
- 持ち物** 母子健康手帳、筆記用具

メニュー			
1	生活、栄養、家族のできるサポートについて	4	母乳育児とおっぱいケア 産後の生活 産後のこころの変化について 
2	妊婦体験 最近の育児について 妊娠中・産後のパパのサポートについて	5	タッチケア ベビーマッサージ 骨盤ケア
3	沐浴体験 抱っこの練習 おむつ交換などの育児体験	6	お産の始まりと進み方 パパのサポート 出産のときの過ごし方（呼吸法など）



動きやすい
服装で
お越しください

【問い合わせ】
川西町役場
健康子育て課 健康係
☎0238-42-6640（保健師）