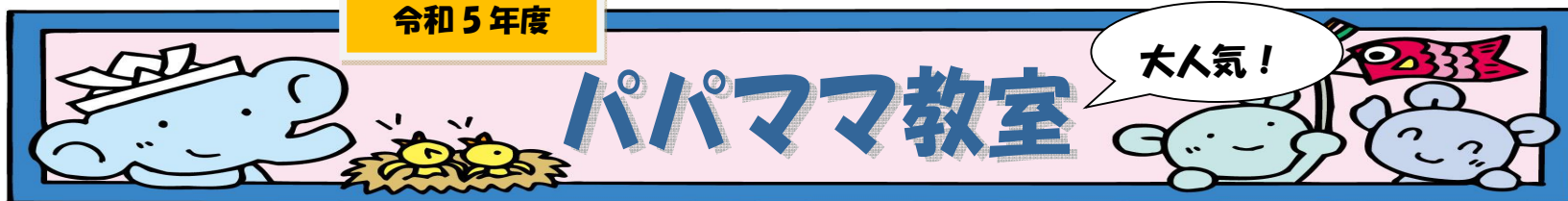


令和5年度



| ①心の準備コース           | 申し込み期間            | 時間/場所              | 内 容   | 持ち物  |
|--------------------|-------------------|--------------------|---|--|
| 7月 23日 (日)         | 6月26日(月)~7月7日(金)  | <時間><br>9時~12時30分  | ☆健康な子どもに育てるための歯と口の知識<br>についてのお話<br>☆妊娠・出産・子育てのお話<br>・安産でお産を迎えるために・子どもの発達<br>・赤ちゃんとのかかわり方 等<br>☆ワークショップ~パパとママの役割とは?~<br>☆母子保健サービスの紹介 | ☆母子健康手帳<br>☆筆記用具<br>☆水分補給のため<br>のお茶<br>☆体調確認のアン<br>ケート |
| 令和6年<br>1月 21日 (日) | 12月25日(月)~1月5日(金) | <場所><br>観音寺市保健センター |   |  |

| ②体験コース            | 申し込み期間             | 時間/場所   | 内 容   | 持ち物   |
|-------------------|--------------------|---|---|---|
| 5月 14日 (日)        | 4月17日(月)~4月28日(金)  | <時間><br>9時~12時30分の間<br>で2時間程度<br><br><場所><br>観音寺市保健センター | ☆ お産の経過と陣痛時の過ごし方<br>☆ 赤ちゃんのお世話実習<br>(着替え、おむつ交換、抱っこしかた等)<br>☆ 赤ちゃんのお風呂実習<br>☆ 妊婦体験 | ☆母子健康手帳<br>☆筆記用具<br>☆水分補給のためのお茶<br>☆ハンドタオル・バスタオル<br>各1枚 (お風呂実習で使用)<br>☆ビニール袋<br>(濡れたタオル入れ)<br>☆体調確認のアンケート |
| 9月 3日 (日)         | 8月7日(月)~8月18日(金)   |   |   |   |
| 11月 19日 (日)       | 10月23日(月)~11月2日(木) |   |   |   |
| 令和6年<br>3月 3日 (日) | 2月5日(月)~2月16日(金)   |   |   |   |

[スタッフ] 保健師、助産師、心の準備コースは左記に加えて歯科医師、臨床心理士、作業療法士(予定)

[申し込み方法] 電話またはメールでお申し込みください。心の準備コースは先着10組・体験コースは先着12組です。

5日前にご案内文と体調確認アンケートを郵送させていただきますので、ご確認ください。

[申し込み先] 健康増進課 母子保健係 TEL 23-3964 (土・日・祝祭日を除く) E-mail:kenkou@city.kanonji.lg.jp

メールでの申し込み方法: 件名に「パパママ教室・コース名」本文に「参加日・ご住所・お名前(ご夫婦)・出産予定日・電話番号」をご明記ください。

※このチラシは令和5年2月20日現在のものです。諸事情により内容・日程等変更することがありますので、ホームページ等でご確認ください。

※観音寺市のホームページで、パパママ教室体験コースの動画を配信しています。是非ご覧ください。

