

# パパママ学級

ご妊娠おめでとうございます。  
お腹の赤ちゃんに思いをこめて、夢をふくらませていってほしい。  
ご夫婦、パートナーと一緒に赤ちゃんとの生活をイメージしながら  
赤ちゃんを迎えるための準備をしていきましょう

(対象) 妊娠7か月(妊娠24週)以降の妊婦さんとその夫、パートナー

(内容) ・妊婦シミュレーション体験  
・赤ちゃん人形抱っこ体験、沐浴  
・ふたりで育てる初めての赤ちゃん  
(助産師・保健師のはなし)



(会場) かがやきセンター  
(南アルプス市健康福祉センター)

(日時) (受付時間) 午後1時から午後1時30分  
(終了予定) 午後3時30分

令和6年 5月11日(土)
令和6年 7月6日(土)
令和6年 9月14日(土)

令和6年 11月9日(土)
令和7年 1月18日(土)
令和7年 3月8日(土)

(定員) 12組 (持ち物) 母子健康手帳・父子健康手帳

おすすめ!  
ポイント

寝たり...起きたり...  
お腹が大きくなると  
とっても大変!!  
妊婦さんの大変さ知っ  
てもらおう☆

赤ちゃんは  
お風呂大好き!  
沐浴はパパの出番!  
しっかりと  
練習しておこう☆

妊娠中から  
知っておきたい!  
パパとママの心と体の  
変化について  
聞いてみよう☆

- 参加を希望される方は、申込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話でご連絡ください。  
定員12組です。定員に達した場合、5日より前でも申込受付を締め切りますのでご了承ください。
- 上のお子さんをお連れになる場合は、申込みの際にご相談ください。  
(安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。)
- 冬季は足元が冷えますので、各自でひざ掛けなど防寒具の用意をお願いします。

【申込み】 南アルプス市役所健康増進課 (かがやきセンター内) 055-284-6000