



令和5年度

パパママ学級のお知らせ

妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんが健やかに育ち、パパ、ママになる心の準備ができる
お手伝いできればと、パパママ学級を開催します。

みなさんのご参加をぜひお待ちしております！（申し込みが必要です）



妊娠編

内容

◎妊娠中の過ごし方

◎母乳について

◎妊婦体操（実習）

◎妊婦体験

～妊婦ジャケットを着てみよう！～

◎ママと赤ちゃんのための栄養



日程

令和5年 5/21（日）

9/10（日）

令和6年 1/14（日）

受付 9:45~10:00

時間 10:00~12:15

育児編

内容

◎赤ちゃんの保育

抱っこの練習をしてみよう

◎はじめてパパになる方へ

◎赤ちゃんの入浴（実習）



日程

令和5年 6/18（日）

10/15（日）

令和6年 2/18（日）

受付 9:45~10:00

時間 10:00~12:15



会場 飯葉プラザ2階 ぽっぴーる一む

持物 母子健康手帳・筆記用具

申込先 0237-22-9981

ぽっぴーる一む

月~木曜日 9:30~16:00



♪ 初孫学級も開催しています♪

*案内のない方でも希望があれば、参加できます。



内容 ◎赤ちゃんの保育 ~ここが変わった！子育ての昔と今~

◎赤ちゃんの丈夫な歯のために

◎赤ちゃんの入浴（実習）

日程 令和5年 7/25（火） 11/15（水）

令和6年 3/13（水）

時間 13:15~15:30

市民の友でもお知らせします。ホームページにも日程等を掲載しておりますので、あわせてご確認ください。



村山市保健課 健康指導係

☎0237(55)2111