

マタニティライフに役立つ！すぐ実践できる！

令和7年度 パパママクラス

妊娠おめでとうございます。

村山市では、赤ちゃんとの生活を安心してスタートしていくためのお手伝いをしています。

パパおひとりでも、ママおひとりでも、パパママ一緒でも、経産婦さんも大歓迎。

お電話にてお申し込みください。ご参加お待ちしております♪

日付	5/20 (火)	6/25 (水)	7/30 (水)	9/24 (水)	10/29 (水)	12/3 (水)	1/7 (水)	2/25 (水)	3/25 (水)
内容	妊娠編	分娩編	育児編	妊娠編	分娩編	育児編	妊娠編	分娩編	育児編
受付	13:15～13:30								
時間	13:30～15:30								
持ち物	母子健康手帳・筆記用具								
会場	ぽっぴーるーむ（飴葉プラザ2階）								

妊娠編

※妊娠中の過ごし方のポイント

- ※赤ちゃんってどんなふうに大きくなるの？
- ※妊婦さん体験

分娩編

※お産の時の過ごし方のポイント

- ※呼吸法について
- ※赤ちゃんってどんなふうに生まれてくるの？

育児編

※産後の過ごし方のポイント

- ※母乳とミルクについて
- ※赤ちゃんのお風呂体験

♪じいじばあばクラス♪

これから赤ちゃんをお迎えするご家族の方であれば
どなたでもご参加できます。



内容 ◎赤ちゃんの保育 ～ここが変わった！子育ての昔と今～
◎赤ちゃんのお風呂（実習）

日程 令和7年 5/12（月）9/8（月）
令和8年 1/19（月）

時間 13:30～15:30

申込先 ぽっぴーるーむ 0237-22-9981 月～金曜日 9時半～16時