

令和6年度

パパママスクール

妊娠おめでとうございます。下記のとおりパパママスクールを開催いたします。助産師と管理栄養士の講話や、プレパパの妊婦体験を実施しています。ぜひ、ご参加ください。

日程

日時	対象妊婦さんの出産予定日
令和6年 7月 26日(金) 19:00~20:00	令和6年 9月 1日~令和6年 12月 31日
令和6年 11月 29日(金) 19:00~20:00	令和7年 1月 1日~令和7年 4月 30日
令和7年 3月 6日(木) 19:00~20:00	令和7年 5月 1日~令和7年 8月 31日

対象者：河北町在住のプレママ・プレパパで、上記日程の対象になっている方
※対象の方には郵送にてご案内しております。

会場：7/26：河北町役場 201会議室
11/29、3/6：河北町役場 101会議室



産後の赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょう！

持ち物：母子健康手帳、筆記用具（必要な方）

内容：①助産師・管理栄養士の講話
出産にむけて、妊娠中・産後の心と体の変化についてお話しします。
また、妊娠中の食事についてお話しします。

②産後の母子保健サービス・子育て支援のご紹介
産後ケア事業や赤ちゃん訪問などの産後の母子保健サービスや、妊娠中から知っておきたい子育て支援についてご紹介します。



③妊婦体験・沐浴体験、育児用品展示コーナー
プレパパに妊婦ジャケットを着てもらい、妊婦体験ができるコーナーや、沐浴セットなどの育児用品の展示コーナーを設けております。

お願い：・受付時間は、18:30~19:00となっております。
妊婦体験・沐浴体験をご希望の方は、18:30を目途にお越しください。

・予約制となっておりますので、
1週間前までに案内に記載されたQRコードよりお申し込みください。

<お問合せ>河北町こどもみらい課こども家庭センター ☎85-0399（平日 8:30~17:15）