

令和8年度

# パパママスクール

日程

日時	対象妊婦さんの出産予定日
令和8年 7月29日(水) 19:00~20:00	令和8年9月1日~令和8年12月31日
令和8年 11月25日(水) 19:00~20:00	令和9年1月1日~令和9年4月30日
令和9年 3月3日(水) 19:00~20:00	令和9年5月1日~令和9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ます。

会場：河北町役場 101会議室

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）