

パパとママの教室

開催日程

出産予定日枠を参考にお申込みください。

※妊娠32週以降の日程でのお申込みは受け付けておりません。

※申込締め切りは開催日2週間前の日曜日までです。

出産予定月	R7.8月～10月			R7.11月～R8.1月			R8.2月～R8.4月			R8.5月～R8.7月		
開催日 (日曜日)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	20	18	22	6	3	7	5	9	7	18	8	1
	27	★25	29	13	★24	28	19	★16	14	25	★15	8

ベーシッククラス

1クール目 9:00～(受付 8:45～)

2クール目 10:40～(受付10:25～)

- ・パパの妊婦体験
- ・赤ちゃんの抱き方
- ・オムツ交換の仕方
- ・グループトーク



「ママを大事にしようと思った」
「パパとママ二人の大切な思い出」
～参加者の感想～

プレミアムクラス (★)

9:00～受付

歯科医師のお話

母乳のお話

10:45～選べる講座



5月・11月

10:45～11:45

離乳食体験
又は
ボディメンテナンス

6月・2月

10:45～11:45

離乳食体験
又は
お風呂の入れ方



当日の持ち物

<全ての教室に必要なもの>

- ・母子健康手帳

<プレミアムクラス>

離乳食を作ろう

- ・食材料費200円
- ・手拭きタオル

ボディメンテナンス

- ・水分補給用の飲料水
- ・汗拭きタオル

※9時までには会場へお越しください。

※妊娠16週以降のママとパパが対象です。

※動きやすい服装(スカート不可)で

ご参加ください。

コンディションを
整えよう!



お知らせ

- ・開催場所:沼津市保健センター(八幡町97)
- ・ベーシッククラスはパパとママ2人でご参加ください。
- ・各回事前予約・定員制(先着順)です。予約後、送信完了メールが届きます。
- ・予約の取り消しは送信完了メール記載のURLから行えます。

※日程変更の場合は、予約取り消し後再予約してください。

- ・お子様連れでのご参加はできません。



<お申し込み>

右記二次元コードまたは沼津市HPよりお申し込みください。

<お問い合わせ>

沼津市保健センター ☎055-951-3480

開庁日:月～金曜日(祝日及び12/29～1/3は除く) 8:30～17:15

※教室当日は電話がつながりません。ご質問は開庁日にご連絡ください。

