

パパとママの教室

❁ すべて日曜日の開催です!

❁ 開催場所 沼津市保健センター (八幡町97)

❁ 各回事前予約・定員制 (先着順) です。

※定員になり次第受付を締め切ります。

※出産予定日が近い日程でのお申込みは受け付けておりません。

❁ お子様連れでの参加は出来ません。



<お申込み・お問合せ>

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

※教室当日は電話が繋がりません。

申込み・日時変更は開庁日にご連絡ください。

❁ 当日の持ち物

<全ての教室で必要なもの>

- ・母子健康手帳
- ・室内履き



<第2回の教室参加の人>



離乳食を作ってみよう

- ・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。

❁ 注意事項

- ・常時換気を行っています。冷暖房が効きにくい可能性があるため、調節ができる服装でお越しください。
- ・感染性のある病気等に罹患している場合や、体調が優れない場合は参加を控えてください。

開催日程

出産予定日枠を参考にお申込みください。全回 日曜日

※出産予定日が近い日程でのお申込みは受け付けておりません。

出産予定日	R6.8月～10月			R6.11月～R7.1月			R7.2月～4月			R7.5月～7月		
開催月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1回	14日	12日	9日	7日	4日	8日	6日	10日	1日	12日	2日	2日
		26日		21日		29日		24日		26日		16日
第2回	21日	19日	23日	14日	25日	15日	20日	17日	8日	19日	16日	9日

予約日時メモ	第1回目	/	:	～	第2回目	/	:	～
--------	------	---	---	---	------	---	---	---

講座内容

第1回 〈初めてのパパ・ママさん必見講座〉

赤ちゃん人形を使い、育児手技について
体験型で助産師がお伝えします。

経産婦さんも
大歓迎!

- ・お風呂の入れ方(沐浴)
- ・赤ちゃんの抱き方
- ・おむつ交換の仕方



1クール目 9:15～10:25 (受付 9:00～)

2クール目 10:40～11:50 (受付10:25～)



パパが沐浴体験できるのは、
この講座だけ!

「妊婦体験を通してパパが優しくなった!」
「ママを大事にしようと思った」
「他のパパ・ママと話すことができて良かった」
～参加者の感想～

第2回 〈パパの妊婦体験とプレパパ&ママ講座〉

講座は月によって内容が異なります。

お申込みの前に必ず、裏面の持ち物・注意事項をご確認ください。

いずれか1講座
お選びください



4・8・10・1月実施講座

5・7・11・3月実施講座

6・9・12・2月実施講座



離乳食を作ってみよう

9:00～受付

9:15～パパの妊婦体験

9:45～グループトーク

10:30～離乳食体験



ボディメンテナンス

8:50～受付・問診

9:15～ボディメンテナンス

10:10～パパの妊婦体験

10:40～グループトーク



baby&mouthの話

9:00～受付

9:15～歯科医師講話

10:10～パパの妊婦体験

10:40～グループトーク