



完全予約制無料

# もうすぐ パパママ学級

- 対象：富士宮市民で妊娠中のご夫婦（おひとりでの参加もOK）
- 会場：保健センター（宮原12-1）
- 持ち物：母子健康手帳（靴下の着用をお願いします）
- 申し込み：各回教室実施日の1か月前～（定員になり次第〆切）



	栄養・歯科・パパ講座 (初めての出産の方対象)	お産・母乳育児	もくよく 沐浴・子育て (初めての出産の方対象)	
定員	15組	30組	各時間 12組	
受付時間	13:00～13:30	開始15分前から受付開始		
時間	13:00～15:00 ※受付順に妊娠の歯科健診を 始めます	13:30～15:30	平日 ①13:15～14:45 ②14:45～16:15 日曜日 ① 9:15～10:45 ②10:45～12:15 ※所要時間は1時間30分程度	
4月	15日(水)			
5月		13日(水)	19日(火)	
6月	24日(水)			
7月			26日(日)	
8月	20日(木)	5日(水)		
9月			27日(日)	
10月	15日(木)			
11月		11日(水)	19日(木)	
12月	9日(水)			
R8 1月			17日(日)	
2月	24日(水)	17日(水)		
3月			14日(日)	

❖ 申込・問合せ：富士宮市健康増進課 ☎ (0544) 22-2727 ❖

教室の詳しい内容・申し込み方法は裏面へ

## 栄養・歯科・パパ講座

### おすすめは妊娠初・中期

妊娠中はお口の環境も変化します。歯科健診でチェックしましょう！

また、妊娠中に知っておきたい内容を、栄養士、歯科衛生士がお話しします。

- ◆歯科医師による歯科健診
- ◆妊娠中に起こりやすいお口のトラブルと対策
- ◆妊娠・授乳期の食事のポイント
- ◆パパは赤ちゃんの抱っことオムツ交換体験



「歯科衛生士おすすめの歯ブラシ」  
をプレゼントします！



## お産・母乳育児

### おすすめは妊娠中・後期

助産師による、お産と母乳についてのお話です。

- ◆お産の時、病院にかかるタイミングは？
- ◆母乳育児ってどんな感じ？
- ◆不安なことを聞いてみよう



## 沐浴・子育て

### おすすめは妊娠中・後期

赤ちゃん人形で沐浴にチャレンジしてみましょう！

- ◆赤ちゃんのお風呂・抱っこ体験
- ◆パパの妊婦体験
- ◆赤ちゃんが産まれたら、どんな生活になるのか、  
パパとママそれぞれにイメージして、  
これからの子育てについて話してみましょう！



## 【申込方法】

電話、電子申請、健康増進課窓口のいずれかでお申込みください。

各回申し込みは、教室実施日の1か月前から受け付けます。（※電話の場合は、1か月前が休日の時は次の平日から受付）

電子申請用 QR コード

電話・窓口では、申請時に希望する内容、日程をお知らせください。



栄養・歯科



母乳育児



沐浴・子育て



(平日)

沐浴・子育て



(日曜日)