

令和 8 年度

# もうすぐ



完全予約制無料

# 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 ※受付順に妊婦の歯科健診を 始めます	13:30～15:30	平 日 ① 13:15～14:45 ② 14:45～16:15 日曜日 ① 9:15～10:45 ② 10:45～12:15 ※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 ❖

教室の詳細内容・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

妊娠中は口の中環境も変化します。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ます。

- ◆ 歯科医師による歯科健診
- ◆ 妊娠中に起こりやすい口の中のトラブルと対策
- ◆ 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)

