

# 2022年度 パパママ教室



## たまごクラス

### 内容

パパの妊婦体験・歯の話・先輩パパママの話  
参加目安時期：妊娠5～6か月くらいから

4/17 (日) 5/29 (日) 6/26 (日) 7/31 (日) 9/11 (日)  
10/23 (日) 11/27 (日) 12/25 (日) R5 1/22 (日) 2/26 (日)



## ひよこクラス

### 内容

赤ちゃんのお世話をしてみよう  
(人形で沐浴・着替え・おむつ替え体験)  
助産師さんの話(準備品など)  
参加目安時期：妊娠6～7か月くらいから

5/8 (日) 6/12 (日) 7/24 (日) 8/28 (日) 9/25 (日)  
11/13 (日) 12/11 (日) R5 1/8 (日) 2/5 (日) 3/12 (日)

※両クラスとも、パパとママお二人での参加はもちろん、パパだけママだけでも大歓迎です。

※たまごクラスとひよこクラス、各1回のご参加をおすすめします。

※どちらのコースからでも参加していただけます。限定20組(午前午後10組ずつ) 要申込!

### 会場

飯田市保健センター(飯田市大久保町2534)

### 時間

午前の部と午後の部があります

午前：10：25～12：00(受付10：15～)  
午後：13：10～14：45(受付13：00～)

### 持ち物

母子健康手帳・飲み物(お茶等)  
ひざかけ・座布団(必要な方)・筆記用具・マスク

### 対象

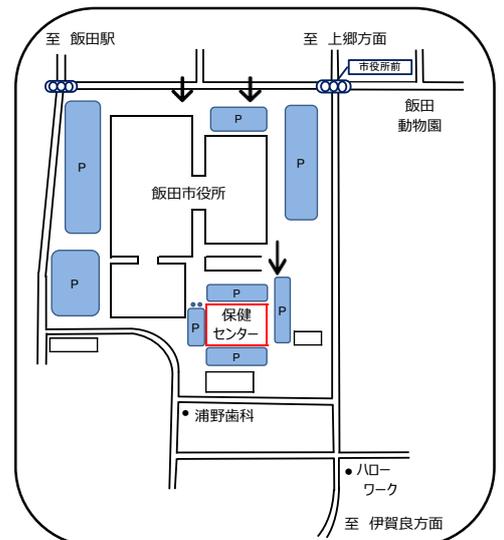
飯田市に住所のある方

### 申込み

開催日の1週間前の金曜日までに下記まで  
お申し込み下さい。※「参加希望日」「氏名」「住所」  
「電話番号」「出産予定日」を確認させていただきます。

※体調の優れない場合はご参加をお控えください。

また、新型コロナウイルス感染症の流行状況等により、中止となる場合がございます。



### ■ お申込み・お問い合わせ ■

飯田市役所 保健課保健指導係  
(飯田市保健センター)  
TEL：0265-22-4511(内線5534・5535)  
(平日8：30～17：15)

### ■ 当日のお問い合わせ ■

飯田市保健センター  
TEL：0265-22-4511(内線2931)  
(8：30～11：30)