

2023年度

# パパママ教室



両クラスとも、パパとママのご参加はもちろん、  
パパだけ、ママだけでも大歓迎です。



## たまごクラス

受講目安：妊娠5～6か月くらいから  
内 容：パパの妊婦体験・歯の話・先輩パパママの話

4/30 (日) 5/28 (日) 6/25 (日) 7/23 (日) 9/10 (日) 10/22 (日) 11/26 (日) 12/17 (日) 1/28 (日) 2/25 (日)



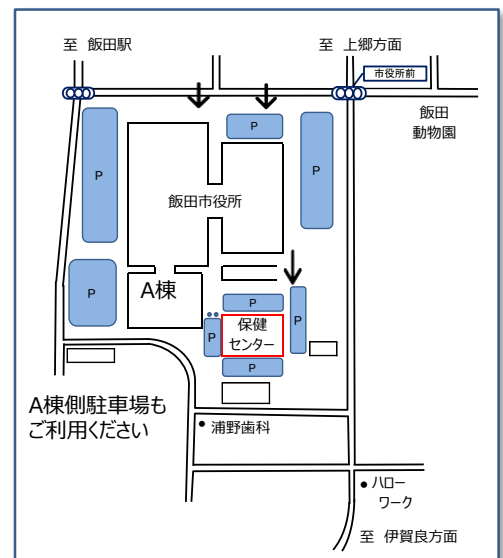
## ひよこクラス

受講目安：妊娠6～7か月くらいから  
内 容：赤ちゃん人形を使って、お世話を体験してみよう（沐浴・着替え・おむつ替え等）  
助産師さんに聞いてみよう（出産準備品など）・妊娠中の食事について

5/14 (日) 6/11 (日) 7/9 (日) 8/6 (日) 9/24 (日) 11/12 (日) 12/3 (日) 1/14 (日) 2/4 (日) 3/10 (日)

### 限定20組(午前午後10組ずつ)(受付順)

- 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：10：25～12：00（受付10：15～）  
午後の部：13：10～14：45（受付13：00～）
- 持ち物** 母子健康手帳・飲み物（お茶など）・ひざかけ・  
座布団（必要な方）・筆記用具・マスク
- 対 象** 飯田市民
- 申込み** 開催日の1週間前の金曜日までにお申し込みください。



※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 保健課保健指導係(保健センター)  
TEL：0265-22-4511（内線5534・5535）  
（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）  
（9：30～15：00）