



たまごクラス

2026年度 パパママ教室



ひよこクラス

パパの妊婦体験
(妊婦ジャケットによる体験)
妊娠中の歯科のおはなし
先輩パパママに聞いてみよう(体験談など)

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)
助産師さんに聞いてみよう(出産準備品など)
妊娠中の食事について

4/19
(日)

6/28
(日)

7/26
(日)

9/27
(日)

4/12
(日)

5/10
(日)

6/7
(日)

7/12
(日)

8/30
(日)

9/13
(日)

10/25
(日)

12/20
(日)

R9
1/24
(日)

2/28
(日)

10/4
(日)

11/8
(日)

12/6
(日)

R9
1/17
(日)

2/7
(日)

3/14
(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。
※どちらのコースからでも参加していただけます。限定16組 要申込!

会場

飯田市保健センター (飯田市大久保町2534)

時間

9:30~12:00 (受付9:20~)

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
ママパパ学級テキスト(以前参加された方)

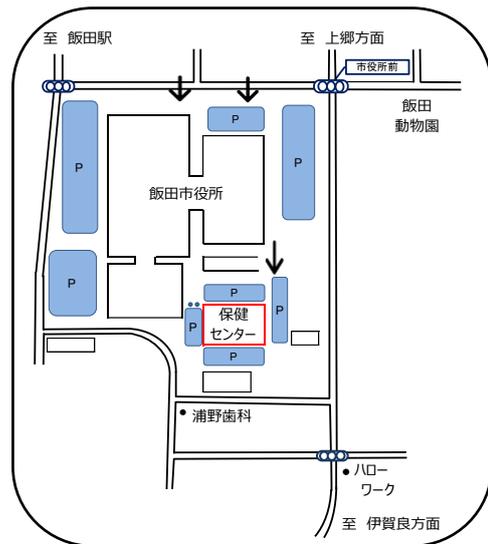
対象

飯田市民



申込み

開催日の1週間前の金曜日までに飯田市公式LINEで
お申し込み下さい。※キャンセルも可能です。
(詳しくは裏面をご覧ください)
LINEでの申し込みが難しい方は電話での受付も行っております



※体調の優れない場合は参加をお控えください。
休日のため駐車場が混み合う場合がございます。ご了承ください。

■ 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)
(8:30~12:00)