

令和7年度パパママ教室



妊娠8か月になる妊婦さんを対象に、妊娠中や産後のことなどを助産師・保健師とお話する教室を下記のとおり開催します。母子健康手帳の交付時に、対象になる日をご案内します。

月日・曜日	対象(出産予定日)	場所・時間	内容
4月24日(木)	令和7年6月	東温市総合保健福祉センター 【受付】 9:30~10:00 【教室】 10:00~11:30	助産師による教室です♪ 〇リラックス法 (セルフケア) 出産への不安や体型の変化で身体がいつのまにか緊張しているかもしれません。少し力を抜いてみませんか？ 肩こりや腰痛予防にもなります。 ※マタニティヨガを行うこともあります。
5月29日(木)	令和7年7月		
6月26日(木)	令和7年8月		
7月24日(木)	令和7年9月		
8月21日(木)	令和7年10月		
9月25日(木)	令和7年11月		
10月30日(木)	令和7年12月		
11月27日(木)	令和8年1月		
12月18日(木)	令和8年2月		
1月29日(木)	令和8年3月		
2月26日(木)	令和8年4月		
3月19日(木)	令和8年5月		

【持参品】母子健康手帳、飲み物、バスタオル

動きやすい服装（ズボン着用がお勧めです）でお越しください。



- 対象となる教室実施日の少し前に、担当から電話などにて再度ご案内をします。妊婦さん以外にパパや上の子と一緒に参加される方、赤ちゃんのお風呂の体験をご希望される方は、その時に教えてください。
- ヨガは、主治医より切迫・早産などのため安静指示が出ている場合や体調が悪い場合は、参加できません。
- 対象でない月に参加することも可能です。気になることやご不明な点などありましたら、お気軽にご相談ください。

東温市おやこ手帳アプリ



Android



ios



ブラウザ

【 連絡先 】

東温市総合保健福祉センター内
健康推進課 母子保健係
TEL 089-964-4407