令和8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ので、ご参加いただきますようお願いします。

月日・曜日	対象(出産予定日)	場所・時間	内容
4月23日(木)	令和8年6月	東温市総合保健福祉センター 【受付】9:30～10:00 【教室】10:00～11:50	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。 姿勢や呼吸を見直しませんか？ ※マタニティヨガを行うこともあります。 〇交流会 〇赤ちゃんのお風呂（希望者） 〇個別相談
5月28日(木)	令和8年7月		
6月18日(木)	令和8年8月		
7月23日(木)	令和8年9月		
8月18日(火)	令和8年10月		
9月17日(木)	令和8年11月		
10月29日(木)	令和8年12月		
11月19日(木)	令和9年1月		
12月24日(木)	令和9年2月		
1月28日(木)	令和9年3月		
2月25日(木)	令和9年4月		
3月18日(木)	令和9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、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、赤ちゃんのお風呂体験をご希望される方は、その時に教えてください。
●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。
●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。

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
東温市子育て支援課（こども家庭センター）
TEL　089－907－2204