

完全予約制
申込は3日前まで

長井市 令和7年度（7月改定）

パパママ教室のご案内

出産予定日が
令和7年8・9月の方

4 / 23 (水)

出産予定日が
令和7年10・11月の方

6 / 4 (水)

出産予定日が
令和7年12月・令和8年1月の方

8 / 6 (水)

出産予定日が
令和8年2・3月の方

10 / 1 (水)

出産予定日が
令和8年4・5月の方

12 / 3 (水)

出産予定日が
令和8年6・7月

2 / 4 (水)

持ち物

- ・母子健康手帳、筆記用具、飲み物
- ※会場周辺に自動販売機がありませんので、水分補給が必要な方は持参ください。

会場

- ・長井市保健センター
(長井市ままの上 7-10)
- ※お車で越しの際は、保健センター前またはいこいの広場東側の駐車場をご利用ください。

予約方法

① web 予約

すくすく子育て応援アプリ **母子モ**

母子モのダウンロードは
こちらから



② 電話予約

長井市健康スポーツ課 **82-8009**

スケジュール

9:15	受付	
9:30	【栄養士講話】 妊娠中の食事、ミルクづくり体験	
10:30	【助産師講話】 妊娠出産子育ての豆知識 ～私たちのバースプランの描き方～	
11:45 ↓ 13:05	休憩 ※外出していただいて構いません	
13:05	受付	
13:15	【実習】 お風呂の入れ方、妊婦体験、 赤ちゃんの着替え体験等	
14:45	【保健師講話】 妊娠・出産・産後に利用できる制度・ サポート等	
15:15	アンケート記入・個別相談	

<お問い合わせ>

長井市健康スポーツ課 TEL82-8009