

完全予約制  
申込は3日前まで

# パパママ教室のご案内

出産予定日が  
令和8年8・9月の方

4 / 15 (水)

出産予定日が  
令和8年10・11月の方

6 / 3 (水)

出産予定日が  
令和8年12月・令和9年1月の方

8 / 5 (水)

出産予定日が  
令和9年2・3月の方

10 / 7 (水)

出産予定日が  
令和9年4・5月の方

12 / 2 (水)

出産予定日が  
令和9年6・7月

2 / 3 (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  
(長井市まもの上 7-10)  
※お車でお越しの際は、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。

体験してみよう!



## ○予約方法(①か②のどちらかでご予約下さい。)

### ① web 予約

すくすく子育て応援アプリ 母子モ

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 0238-82-8009

## 参加された方の感想

- ・陣痛について聞くことができ、不安が少し和らいだ。
- ・妊娠中の必要な栄養素や量について知れてよかった。
- ・夫婦で一緒に沐浴や着替えなどの体験ができてよかった。

<お問い合わせ>

長井市健康スポーツ課 TEL 0238-82-8009

## スケジュール

9:15	午前受付	
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 ※外出可	
13:05	午後受付	
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】 産後の生活をイメージしてみよう	
15:15	アンケート記入・個別相談	