

## ♡ 子育て世代包括支援センターからのご案内 ♡

子育て世代包括支援センターは、妊娠・出産・子育て期のみなさんを応援しています。  
赤ちゃんを迎える準備として、「プレパママ教室」「まみーずサロン」に参加してみませんか。  
お待ちしております。

### 教室①

☆ 人気の教室です。申し込みはお早めに！

## プレパママ教室

要予約  
参加費無料



### 教室の内容

- ① 「臨月の妊婦さんに変身！」  
妊婦ジャケットを着用し、パパに妊婦体験をしてもらいます。
- ② 「パパママで協力して、お風呂に入れてみよう」  
赤ちゃん人形を使って、沐浴の練習をしてみましょう。
- ③ 「みんなで子育て～産前産後のサポート～」  
妊娠・出産は大きなライフイベントです。ママのこころとからだは、大きく変化していきます。パパやまわりの家族は何ができるか考えてみましょう。

**対象** 市内在住の妊婦さんとそのパートナー

**持ってくるもの** 母子健康手帳、パパの靴下、バスタオル2枚

**場所** 川内保健センター（すこやかふれあいプラザ）



**日時・定員** 開催時間は9：30～11：30分です。

日時	定員	日時	定員
令和2年4月16日（木）	6組	令和2年10月22日（木）	6組
令和2年5月23日（土）	12組	令和2年11月12日（木）	
令和2年6月18日（木）	6組	令和2年12月17日（木）	12組
令和2年7月16日（木）		令和3年1月23日（土）	
令和2年8月6日（木）		令和3年2月18日（木）	6組
令和2年9月19日（土）	12組	令和3年3月18日（木）	

※ 5月、9月、1月は土曜日の開催です。

**申し込み方法** 電話（0996-22-3611）