

パパママ教室

★令和5年度★

【1回目の内容】

マタニティヨガ体験

安定期で、医師から運動を止められていない方対象

交流会

ママとパパに分かれてお話ししましょう

体も心もほぐしましょう♡



【2回目の内容】

パパのマタニティ体験

赤ちゃんのお風呂入れ体験

栄養のお話

妊娠中から気を付けたい

赤ちゃんのお風呂入れは、パパの出番



1回目

2回目

- 1 4月 23日(日) ・ 6月18日(日)
コース
- 2 7月 30日(日) ・ 9月 3日(日)
コース
- 3 10月29日(日) ・ 11月26日(日)
コース
- 4 令和6年 1月28日(日) ・ 令和6年 3月 3日(日)
コース

★時間★

いずれも
10:00 ~ 11:30
です

【場 所】 三次市福祉保健センター 4階ふれあいホール

【持参物】 母子健康手帳 ・ 飲み物
クッションや座布団 (必要な方)
バスタオル (1回目のみ必要、参加者1人につき1枚)
*マスクを着用し、動きやすい服装でお越しください。

ママのみの参加やパパ以外の
ご家族 (大人の方) の参加もOK
です。ご相談ください☆



- ・教室2日前までに、予約が必要です
- ・参加者が多数の場合はお断りすることがあります

お問い合わせ・申込み先
福祉保健部 健康推進課
電話：0824-62-6257
メール：kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp