

★令和6年度★

パパママ教室

【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

❁ パパのマタニティ体験

❁ 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】

❁ 赤ちゃんのお風呂入れ体験

❁ 栄養のお話

妊娠中からの食事のポイントについて
(試食もあります)

パパのマタニティ体験

1回目で体験していない方

きもちいいな♡

1回目

2回目

1 **4月21日(日)**
コース

2 **7月21日(日)**
コース

3 **10月20日(日)**
コース

4 **令和7年
1月19日(日)**
コース

受付時間
9時45分～

開始時間
**10時00分～
11時30分**

6月9日(日)

9月1日(日)

12月1日(日)

令和7年
3月2日(日)

【場 所】 三次市福祉保健センター 4階ふれあいホール

【対象者】 妊婦さんとそのご家族お一人まで
*お子さまの参加はご遠慮ください

【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枚(1回目)
母子健康手帳副読本(母子健康手帳交付時にお渡しした、資料の袋の中に入っています)
*動きやすい服装でお越しください。

【申し込み締め切り】 ・開催日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
三次市役所 福祉保健部 健康推進課
電話：0824-62-6257
メール：kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp