★令和７年度★

パパママ教室

【マタニティヨガコース】

✿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

✿赤ちゃんとの生活のお話

✿パパのマタニティ体験

沐浴体験コースで体験していない方

【沐浴体験・栄養の話コース】

✿赤ちゃんのおふろ入れ体験

✿栄養のお話

妊娠中からの食事について
（試食もあります）

✿パパのマタニティ体験

マタニティヨガコースで体験していない方

マタニティヨガコース

・5月18日(日)

・10月18日（土）

令和8年
・2月8日(日)

沐浴体験・栄養の話コース

・6月15日(日)

・9月27日(土)

・12月7日(日)

令和8年
・３月１５日(日)

受付時間
9時45分～

開催時間
10時00分～
11時30分

＊9月27日、10月18日は土曜日開催となります

【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（マタニティヨガコース）
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。

【申し込み方法】 希望のコース、日程を選び、メール又はお電話でお申込みください

【締め切り・定員】・開催日５日前
・10組

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