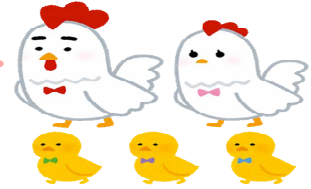


パパの沐浴  
練習大歓迎！



令和8年度

# 久御山町パパ&ママ教室

★場所： 保健センター（すこやかルーム）

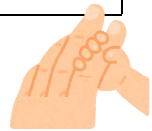


★対象となる方：「妊婦さんとその家族」

日程	7月4日（土）	【内容】 出産準備・出産のお話・沐浴実習 ・妊婦体験など 13時～15時で行います。
	11月7日（土）	
	令和9年3月6日（土）	

※上記の内容は下記の日程でも受付中♪（個別相談の時間をご利用ください）

※助産師・保健師が対応します♡



★対象となる方：「妊婦さんとその家族」と「1歳までのお子さんと産婦さん」

日程	4月16日（木）	【内容】 妊婦さん・産婦さんとお子さんでヨガを行います♪ ヨガをして、心と身体をほぐしましょう♪♪ 13時～13時45分 ヨガ（ヨガだけの参加もOK!） 14時～交流会（絵本の読み聞かせや計測、交流） 14時～個別相談（14時～1時間ずつ2名まで） 沐浴練習、抱っこの方法、授乳など個別で 相談、練習できます♪
	5月7日（木）	
	6月4日（木）	
	8月6日（木）	
	9月17日（木）	
	10月1日（木）	
	12月3日（木）	
	令和9年1月14日（木）	
2月4日（木）		

※助産師・保健師が対応します♡偶数月には栄養士もいます♡

★持ち物：親子（母子）健康手帳・汗ふきタオル  
飲み物・お子さんのおむつ等（産婦さんのみ）

★動きやすい服装でお越しください。

★申し込み方法： 予約制

実施日2日前までに QRコードか電話でご予約ください。

☎075 - 631 - 9904又は0774 - 45 - 3905

