

～甲府市出産準備シリーズ1～ 赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

♡ パパママクラスのご案内 ♡



保健師・助産師・歯科衛生士・管理栄養士・保育士が、妊娠・出産・育児のお話をします。
感染症対策をといながらの実施のため、予約制(定員あり)となります。ご了承ください。

予約制

① 出産・育児の準備をしよう！

- ★赤ちゃんのための妊娠中の生活
- ★ママと赤ちゃんの歯を守ろう！
- ★育児物品、何を準備する？
- ★保育園探しに必要な情報って？



② 詳しく知りたい！母乳と食事！

- ★母乳とミルク 準備はどうする？
- ★授乳ってどう進めるの？
- ★赤ちゃんが元気に育つための食事のポイントは？



★パパも妊婦さんになってみよう！
各クラス：5組限定



③ 産後の生活を体験しよう！

妊娠 28～36 週頃の受講がお勧めです

- ★抱っこ・おむつ替え・お風呂を体験しよう！
- ★赤ちゃん中心の生活をイメージしよう！



★持ち物

各回共通：母子健康手帳、筆記用具、母子健康手帳発行時にお渡しした袋の資料一式、寒い時期にはひざかけ

- ①のみ：手鏡・普段使用している歯ブラシ
- ③のみ：バスタオル

日程	令和4年										令和5年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
① 出産・育児の準備をしよう！	午前	12日				9日			6日				
	午後			20日			20日				20日		
	予約期間	4/4-6		6/13-15		8/1-3		10/12-14		11/28-30		2/13-15	
② 詳しく知りたい！母乳と食事！	午前			11日				14日				13日	
	午後		23日				22日			27日			
	予約期間		5/16-18		7/4-6		9/14-16		11/7-9		1/18-20	3/6-8	
③ 産後の生活を体験しよう！	夜	22日		24日		26日		28日		16日		17日	
	土曜	23日		25日		27日		29日		17日		18日	
	予約期間	4/13-15		6/15-17		8/17-19		10/19-21		12/7-9		2/8-10	

* 日によってクラスの時間が異なります。詳しくは、下記の【時間】をご確認ください。

* 実施日は都合により変更させていただくこともあります。広報またはホームページでご確認ください。



- 【対象】 甲府市民であり、妊娠 12 週以降の妊婦さんとそのご家族（大人 1 名）
- 【場所】 甲府市保健センター（甲府市健康支援センター内）
- 【時間】 ①・②：〈午前〉 9：20 受付開始 9：30～11：00
 〈午後〉 13：50 受付開始 14：00～15：30
 ③：〈夜〉 18：00 受付開始 18：10～19：30
 〈土曜〉 9：30 受付開始 9：40～11：00
 11：40 受付開始 11：50～13：10

★市ホームページ



【申し込み】 各クラスとも開催日ごとに予約期間が決まっています。

予約期間および予約方法については甲府市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ】 甲府市役所母子保健課 ☎055-237-8950（土・日・祝日を除く 8：30～17：15）