

体験型♪

パパママクラスのご案内

① 充実した マタニティライフを過ごすために

- ✓ 妊娠中のママのこころとからだ
赤ちゃんの成長
- ✓ 出産までのカウントダウン！
赤ちゃんを迎える準備
- ✓ 就園の準備や流れについて



パパ育休中にも役立つ
情報があります！

④ 夫婦de協力、どうする？育児

- ✓ 赤ちゃんのいる1日のスケジュールを
描いてみよう！
- ✓ “楽しい育児”の秘訣は…
夫婦の関わり方！？



全てのクラスで
妊婦疑似体験できます！

② How to 母乳&食事

- ✓ 母乳とミルクの準備
- ✓ 授乳の量や時間って？
- ✓ 赤ちゃん人形で
授乳姿勢を体験してみよう
- ✓ 赤ちゃんと産後の自分のために！
～妊娠中の食事のポイント～



③ Let's try! 産後の生活

- ✓ 赤ちゃん人形で抱っこ、おむつ交換
お風呂の入れ方に挑戦！！
- ✓ 産後のママは身体も気持ちも
デリケートになりがち
～パパとママに心がけて欲しいコト～



【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】 クラス①～④：甲府市保健センター（甲府市 相生 2-17-1）

【申込み】 右記の「こども育み予約サイト」からお申込みください。

【問合せ】 甲府市役所母子保健課 ☎055-237-8950（土日祝日を除く8:30～17:15）

「こども育み予約サイト」
お申込みはこちらから！