

体験型 ♪

パパママクラス

講師：保育士・保健師

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～
- ◆気になる…就園
就園までの準備や流れについて

講師：管理栄養士・保健師

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！
- ◆妊娠中の食事のポイント



どのクラスからでも参加できます♪
パパ、ママお二人での参加をおすすめしますが、
お一人でも参加できます！
※④はパパとママで話し合いながら進めるクラスですので、
ぜひお二人でご参加ください。

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！！
- ◆産後のママのころとからだ
～パパとママの心がけ～



講師：助産師・保健師

④ 夫婦de協力、 どうする？育児

- ◆産後の生活はどう変わる？
～育児と家事の役割分担～
- ◆スキルだけじゃない！？
“楽しい育児”の秘訣は…
夫婦の関わり方！？
- ◆先輩パパが伝えたい！
「パパあるある」と心構え

講師：男性看護師

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

