

プレママ・パパセミナー



妊娠おめでとうございます。これから新しい家族を迎える準備や体験が出来るセミナーを開催します。下記日程で都合が良い日にご参加ください！！ **※事前予約制**

	1 回目	2 回目
内 容	・ お父さんの妊婦体験 ・ 妊娠中の歯の健康と食生活 ・ 育児体験 (沐浴, おむつ交換, 着替え等)	・ 助産師の講話 (妊娠中の過ごし方と分娩経過、産後の生活) ・ 実技 (抱っこ, 授乳のポジショニング)
場 所	下田市役所 1 階 多目的室又は C 会議室 (下田市河内 101-1)	
時 間	水曜日午後…午後 1 時 30 分～3 時 30 分 (受付:午後 1 時 15 分～1 時 30 分) 日曜日午前…午前 10 時～午後 0 時 (受付:午前 9 時 45 分～10 時)	
日 程	令和 8 年 4 月 19 日 (日)	6 月 10 日 (水)
	7 月 8 (水)	9 月 13 日 (日)
	10 月 4 日 (日)	12 月 9 日 (水)
	令和 9 年 1 月 20 日 (水)	3 月 14 日 (日)
持 ち 物	テキスト 母子健康手帳・筆記用具・ママパパ学 級 (母子手帳交付時配布)	

<参加者の声>

- ・ 沐浴は実際に経験がないので、わからないことだらけでしたが、体験できたことで出産後の不安が一つ減りました。
- ・ 夫に妊婦体験や沐浴実習をしてもらう機会是他ではないので参加出来てよかった。
- ・ 他のママと話が出来て楽しかったです。
(パパからも…)
- ・ 出産の大変さを再認識。感謝の気持ちを大切にしたい。 etc…



【 予約・問合せ先：南伊豆町役場 健康増進課 健康増進係 62-6255 】