

令和8年度

# フレッシュママ・パパ教室のご案内

...場所...下野市保健福祉センター...ゆうゆう館...

## 午前開催日

時間 9:30~11:45  
(受付 9:15~9:30)

実施日	申込開始日【9:00~】
5月14日(木)	3月18日
7月16日(木)	5月20日
9月10日(木)	7月22日
11月12日(木)	9月16日
R9年1月14日(木)	11月18日
3月11日(木)	R9年1月20日



各回10組  
妊娠7~9か月の  
下野市民の妊婦さんと  
ご家族対象です。  
ご夫婦、または  
おひとりでも  
参加いただけます。

申込締切は  
開催日2日前まで  
「しもつけっ子すくすくナビ」よりお申込みください  
(詳細は下記参照)



## 午後開催日

時間 13:30~15:45  
(受付 13:15~13:30)

実施日	申込開始日【9:00~】
4月16日(木)	2月25日
6月11日(木)	4月22日
8月6日(木)	6月17日
10月15日(木)	8月12日
12月10日(木)	10月21日
R9年2月4日(木)	12月16日

### 内容

妊娠中と産後の生活や食事についてのお話、  
沐浴や赤ちゃんのお世話体験、  
地域子育て支援センターと保育施設の紹介

※ 胎児モデルの展示・パパの妊婦体験があります。



### 持ち物

- 母子健康手帳 □父子手帳 □筆記用具 □スリッパ
- ママと赤ちゃんのすまいる親子プラン (母子手帳と一緒に配付)



上記の日程が合わない方や個人的に相談したい方は  
下記こども家庭センターまでお電話ください。

Hello Baby ママパパ個別相談を実施しています。  
(場所 下野市役所内相談室)

※上記日程以降のR9年度予定については、日程が決まり次第、「しもつけっ子すくすくナビ」でお知らせいたします。

## フレッシュママ・パパ教室のご利用にも...

# しもつけっ子すくすくナビをご活用ください



しもつけっ子すくすくナビは  
妊娠から子育てまで  
あなたをサポートします♥

- ①妊娠・出産に関する情報を掲載
  - ②予防接種の日程を自動作成
  - ③健診やお子さんの成長を記録
- 他にもさまざまな機能があります！

### 会員登録はこちらから！

アプリをより快適に使うためには...  
お子さまの情報(出産予定日も可)を  
ご登録ください！

### ハンドブックもアプリから！

下野市の子育て情報が電子化。  
外出先でもサクッと調べられます♪



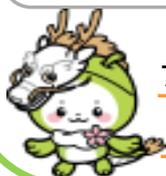
子育てに関するイベントなど  
最新情報はお知らせをチェック！

対象の方には  
フレッシュママ・パパ教室の開催を  
プッシュ通知でお知らせします！



教室のご予約は  
しもつけオンラインサービスから！

お知らせをクリックすると  
詳細や申込方法を確認できます。  
申込リンクからご予約ください。



アプリの登録・ご利用は無料

ぜひダウンロードしてね！



App Store  
からダウンロード



Google Play  
で手に入れよう

お問合せ先  
下野市こども家庭センター  
☎0285-32-8921

