

# プレママプレパパ教室

出産後、赤ちゃんのいる生活をイメージし、ママとパパが安心して出産を迎えられるように教室を開催します。

〈対象〉 永平寺町に住所を有する妊婦さんとその家族

〈内容〉 下記のとおり。



## 育児体験コース（要予約）

○お赤ちゃんのお風呂の入れ方  
オムツの替え方衣服の選び方など  
模擬体験

○赤ちゃんを迎える準備

○保健師の個別相談（希望者）

定員 6組

担当スタッフ 助産師 保健師  
子育て支援課職員

## 個別相談会（予約不要）

○産前産後の生活や育児等

心配や不安なこと個別相談します。

※1歳未満の赤ちゃんの育児相談会（ママのためのおしゃべりサロン）と同時開催

※個別相談会日程以外の相談やお電話での相談も実施します。下記までご連絡ください。

担当スタッフ 保健師

## 〈日程〉

育児体験コース	育児体験申し込み〆切	個別相談会（予約不要）
令和6年5月23日（木）	令和6年5月20日（月）	令和6年4月17日（水）
7月25日（木）	7月22日（月）	6月19日（水）
9月26日（木）	9月20日（金）	8月21日（水）
11月28日（木）	11月25日（月）	10月16日（水）
令和7年1月23日（木）	令和7年1月20日（月）	12月18日（水）
3月18日（火）	3月13日（金）	令和7年2月19日（水）

〈時間〉 10:00～12:00

〈会場〉 永平寺町保健センター（松岡福祉総合センター内）

〈申込み〉 育児体験コースは申し込み〆切までに下記にお電話でお申し込みください。  
個別相談会は申し込みはいりません。時間内においでください。

〈定員〉 育児体験コース：6組まで

〈持ち物〉 母子健康手帳、水分補給できるもの  
育児体験コースはバスタオル2枚お持ちください。



申し込み・問い合わせ 永平寺町保健センター  
TEL 0776-61-0111

