




令和6年度

## ぽか＊ぽか「パパママ教室」のご案内

妊娠おめでとうございます。八幡浜市では、八幡浜市にお住まいの妊婦さんやそのご家族を対象に「パパママ教室」を実施しています。同じ時期に出産予定の妊婦さんと妊娠や出産・子育てのことについて一緒に学んでみませんか？  
パパの参加もOKです。お気軽にご参加ください♪

	会場	内容
1回目	八幡浜市 保健センター	『出産に向けての準備をしよう』 ・妊娠・出産についてのお話(助産師) ・妊娠中の栄養についてのお話(栄養士) ・市の妊婦さんの傾向について 
2回目	保内 児童センター	『育児体験をしてみよう・妊婦さん同士の交流会』  ・抱っこやおむつ交換などの育児体験 ・おっぱいチェック(助産師) ・妊婦さん同士の交流会
3回目	八幡浜市 保健センター	『沐浴の練習をしてみよう』 ・赤ちゃん人形を使った沐浴体験 ・パパの妊婦体験 ・子育てサービスの紹介 

	対象の妊婦さんの 出産予定月	1回目	2回目	3回目
1コース	8・9・10・11月	5/21(火)	6/11(火)	7/2(火)
2コース	12・1・2・3月	10/1(火)	10/22(火)	11/5(火)
3コース	4・5・6・7月	1/21(火)	2/4(火)	2/18(火)

☆ 要予約(1週間前までにLINEか電話にてお申込みください)  
八幡浜市子育て世代包括支援センター ぽか＊ぽか  
☎ 0894-21-3122

ぽか＊ぽか LINE

