

プレママパパセミナー

妊娠おめでとうございます！新しい家族を迎えるために、同じころ出産を迎えるママ、パパと一緒に
出産の準備をしませんか？ パパの参加もお待ちしています！

【参加費】 無料

【持ち物】 母子手帳・筆記用具・ママパパ学級テキスト（母子手帳交付時配布）

3回目のみ

- ・動きやすい服装で参加してください（裸足になります）
- ・バスタオルまたはヨガマット ・水分



	1回目 赤ちゃんのお世話に チャレンジ！	2回目 みんなで赤ちゃんを迎える準備 をしよう♪	3回目 Let's お産に向けた身体づくり！
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・お父さんの妊婦体験 ・赤ちゃん人形を使った育児体験（沐浴、おむつ交換、着替え）他 	<ul style="list-style-type: none"> ・助産師からのお話（妊娠中の過ごし方と分娩の経過、産後の生活のイメージなど） ・授乳と抱っこの実技 他 	<ul style="list-style-type: none"> ・マタニティヨガ （※医師による運動制限がある場合は参加できません。） ・妊娠中の食生活 ・歯の健康
会場	南伊豆町子育て支援センター （南伊豆町上賀茂 277）	道の駅開国下田みなと （バイステージ下田） 4階第3会議室 （下田市外ヶ岡 1-1）	道の駅開国下田みなと （バイステージ下田） 4階第3会議室 （下田市外ヶ岡 1-1）
対象	妊娠 16 週以降の妊婦とパートナーの方		
日時 （※赤字は日曜開催）	令和6年 4月17日（水） 午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）	令和6年 5月12日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時45分～）	令和6年 6月16日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時45分～）
	令和6年 7月21日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時45分～）	令和6年 8月21日（水） 午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）	令和6年 9月18日（水） 午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）
	令和6年 10月20日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時45分～）	令和6年 11月20日（水） 午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）	令和6年 12月15日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時45分～）
	令和7年 1月15日（水） 午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）	令和7年 2月16日（日） 午前10時～12時 （受付：午前9時45分～）	令和7年 3月5日（水） 午後1時30分～午後3時30分 （受付：午後1時15分～）

※参加を希望される方は、窓口またはお電話で5日前までに事前予約をお願いします

【申し込み先】

下田市役所市民保健課健康づくり係 5番窓口 ☎0558-22-2217

