

平成30年度 **フレママ教室 & パパママ教室** のご案内

赤ちゃんの誕生が待ち遠しいですね。妊娠中の健康や育児について学びながら、赤ちゃんを迎える準備をしませんか。

ママだけの参加はもちろんパパや上のお子様、おじいちゃんおばあちゃんの参加もお待ちしています♡



	フレママ教室	パパママ教室
内容	<ul style="list-style-type: none"> ママとおなかの赤ちゃんの食事と栄養 (栄養士) ママの歯科健診 (歯科医師) 知っておきたい妊娠中の歯の話 (歯科衛生士) 先輩ママの出産と育児体験談 赤ちゃんとの交流 (保育士) <p>歯の話</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 出産について (DVD) 出産の準備 (助産師) 産後の生活&子育て (保健師) パパの妊婦体験 育児体験 ~沐浴、抱っこ、着替えなど~ (保健師) <p>沐浴</p> 
開催日	平成30年 5月25日 (金)	平成30年 6月24日 (日)
	9月 7日 (金)	9月30日 (日)
	平成31年 2月15日 (金)	12月 9日 (日)
		平成31年 3月10日 (日)
時間	13:15~16:00 (受付13:00~)	
場所	リ・フレ3階会議室	
持ち物	母子健康手帳、筆記用具、飲み物	
対象者	府中市に住民票のある妊婦及びその家族 (妊娠月数は問いません)	



申し込み
問い合わせ先

お電話等で実施日の**3日前**までにお申し込みください

府中市健康医療課 元気づくり係(リ・フレ内)
府中市広谷町919-3

(0847)47-1310



♪参加者の声を紹介します♪

♪歯科健診ができてよかったです。赤ちゃんの歯は妊娠中からつくられていることに驚きました。今後は、今以上に気をつけます。
(プレママ)

♪貴重な体験をさせていただきありがとうございました。妊婦体験も沐浴も想像以上に大変でした。妻を今以上にサポートしていきたいと思っています。
(プレパパ)

♪沐浴体験は楽しかったです。スタッフの方も多くて、わかりやすかったです。
(プレぱぁば)

♪子どもたちが赤ちゃんにできること(沐浴の手伝い)を教えていただきよい体験でした。
(3人目のママ)

♪交流もできて実際に助産師さんの話も聞けてよかったです。教室もパパママという名前です。主人も誘い易く、一緒に参加できてよかったです。
(プレママ)

♪2人目の出産や産後を手伝うことになりましたが、忘れていた部分を改めて学ぶことができましたよ。
(2人目のパパ)

ご参加お待ちしております



～スタッフ一同

