8月から
パパママ教室を再開します！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止しておりました
パパママ教室を再開することとしました。
次のとおり、感染予防に留意して実施します。
皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解くださいますよう、
お願いいたします。



＊スタッフの体調管理（発熱や風邪症状の有無の確認）や手指消毒をします。
＊参加される方は、マスクの着用をお願いします。
＊受付時に、体温測定をします。

参加される方や同居のご家族が以下の状態（※）にある場合は、参加を控えていただきますよう、お願いします。

※参加される日の2週間以内に発熱（概ね、平熱から＋1度以上）や咳等の風邪症状がある場合
感染拡大している国や地域への滞在歴がある場合
（府中市に戻って来られて2週間経過してからの参加をお願いします。）

時 間 **10:00～12:00（受付:9:45～）**

会 場 **府中市保健福祉総合センター（リ・フレ）**
（府中市広谷町919－3）

持ち物 **母子健康手帳、筆記用具、飲み物**

予約制
先着8組

お申込み・お問い合わせ

※開催日3日前までにお電話等でご予約ください。

府中市健康推進課元気づくり係（リ・フレ内）　府中市広谷町９１９－３
電話 ０８４７－４７－１３１０

第1部

①沐浴体験
②栄養士による
妊娠中の食事のお話

令和2年
8月23日（日）
11月29日（日）
令和3年
2月14日（日）

第2部

①助産師によるお産のお話
②ご家族による妊婦体験

令和2年
10月25日（日）
令和3年
3月14日（日）

第3部



①赤ちゃんへの
プレゼント作り
②先輩パパママの子育て体験談
＆赤ちゃんとふれあおう★
③子育てステーションの紹介

令和2年
9月27日（日）
令和3年
1月31日（日）

●第1部は3日、第2部・第3部は2日ずつ日程を設けています。ご都合に合わせて受講してください。
●各部はそれぞれ内容が異なりますので、第1～3部の受講をお勧めします。
●会場については裏面をご参照ください。
●新型コロナウイルス感染症の予防のため、内容が一部変更になる可能性があります。ご了承ください。
●そのほかご不明なことがあれば、健康推進課元気づくり係（47-1310）にお問い合わせください。

✿参加者の声を紹介します✿

★妊婦体験も沐浴も想像以上に大変でしたが、助け合っていきたいです。また来たいと思います。（プレパパ）

★初めてのことだらけで不安も大きいですが、助産師さんの話を聞いて、ゆったりとした気持ちで出産にのぞもうと思えました。主人と参加でき、２人で協力していくぞ！とますます楽しみになりました。（プレママ）

★妊婦体験で、大変さがわかって良かったです。子どもが一緒に体験できたのも良い経験になりました。（３人目のパパ）

★自分の子育ての時といろいろ変わっていたので勉強になりました。これから生まれてくる孫のために、助けてやれると自信がつきました。今は子育てにも優しい環境になりつつあるように思い、うれしく思います。（プレばぁば）

★子どもたちが赤ちゃんにできること（沐浴の手伝い）を教えていただき良い経験になりました。（３人目のママ）

アクセスMAP

広谷町919−3
℡ 0847-47-1310

