



プレパパ&プレママ講座

これからパパやママになる皆さんへ…2 人目さん以降の妊婦さんも歓迎♪
パパの参加もお待ちしています☆

①妊娠・栄養編

妊娠中の栄養、妊娠経過、妊娠体操

歯科エディケーターより妊娠中の口腔ケアの重要性・子どもの歯並びについて学びます



開催日： 5/24、7/26、10/25、1/24（いずれも土曜）

時 間： 10：00～12：00

場 所： 働く婦人の家

持ち物： 母子手帳、動きやすい服装で



②育児編 ※お子さんが生後1 か月までのパパママも参加出来ます

ママの出産・産後の体と心の変化について、ベビー用品について

赤ちゃん人形を使った育児練習、パパの妊婦体験

離乳食初期の作り方見学と試食



開催日： 6/28、9/27、11/22、2/28（いずれも土曜）

場 所： 働く婦人の家

時 間： 10：00～13：00

持ち物： 母子手帳、動きやすい服装で



予約受付：3 日前まで ※キャンセルの場合は、出来るだけ早くご連絡下さい。

予約・キャンセルは公式 LINE or お電話で



ホーム画面から
「お友達追加」で
QR コードを
読み取って
ご予約できます☆



090-2128-6299
かつらだ（うぶごえ）