

新しい家族を迎えるために・・・

ハッピー♡パパママ学級

もうすぐ新しい家族が誕生しますね。
初めての出産の方はもちろん、2人目3人目の方も
赤ちゃんの誕生で生活がどのように変わるのか・・・
いろいろな不安があるかと思います。
生活の準備、心の準備は大丈夫でしょうか？

ハッピー♡パパママ学級では、赤ちゃんを迎える準備についてサポートします。
赤ちゃんの誕生がより待ち遠しくなるようなお手伝いをしたいと思います。
平成29年度より、新たなレッスンが加わり全4回のコース制になりました。
是非、ご参加ください☆

レッスンのご案内



lesson

1

クッキング 参加費 500円/組

- ☆受講時期の目安
妊娠中期（20～24週）
- ☆レッスン内容
調理実習
妊産婦の栄養について
離乳食体験

etc・・・

lesson

2

おふろ&お世話

- ☆受講時期の目安
妊娠後期（30～32週）
- ☆レッスン内容
沐浴実習
産後の生活について
パパの妊婦体験

etc・・・

lesson

3

もうすぐパパママ

- ☆受講時期の目安
妊娠後期（34～36週）
- ☆レッスン内容
子育てのイメージについて
先輩パパママ・赤ちゃんとの交流
すくっぴーひろばの見学

etc・・・

lesson

4

ハローベビー (すくすくハッピー0)

- ☆受講時期の目安
出産後2か月前後
- ☆レッスン内容
産後交流会
赤ちゃんとのふれあい遊び
ママの体ほぐし体操 etc・・・

詳しい日程は裏面をご覧ください→

予約制

ハッピー♡パママ学級 平成29年度日程



レッスン名		Lesson 1 クッキング	Lesson 2 おふろ&お世話	Lesson 3 もうすぐ パママ	Lesson 4 ハローベビー (すくすくハッピー0)
会費	500円/組 (食材費)	無 料			
会場	母子健康センター	すくっぴーひろば (子育てサポートセンター)			
受付	9:45~9:55 (所要時間: 2時間程度)				
コース	出産予定日 (目安)	日 程			
Aコース	H29年7月~8月	5月27日(土)	5月13日(土)	6月24日(土)	9月29日(金)
Bコース	H29年8月~9月		6月17日(土)	7月8日(土)	10月27日(金)
Cコース	H29年9月~11月	7月15日(土)	7月22日(土)	8月19日(土)	12月22日(金)
Dコース	H29年11月~12月		9月9日(土)	10月7日(土)	1月30日(火)
Eコース	H29年12月 ~H30年1月	9月30日(土)	10月14日(土)	11月11日(土)	2月23日(金)
Fコース	H30年1月~2月		11月18日(土)	12月9日(土)	3月29日(木)
Gコース	H30年2月~4月	12月2日(土)	12月16日(土)	1月13日(土)	平成30年度予定
Hコース	H30年4月~5月		1月20日(土)	3月10日(土)	
Iコース	H30年5月~6月	2月24日(土)	2月17日(土)	平成30年度 予定	
Jコース	H30年6月~7月		3月17日(土)		

出産日を基準として改めてこちらからご案内します。
ハローベビー(すくすくハッピー0)の参加日程は

定員: 各コース10組(クッキングは2コース合わせて先着10組)

持ち物

- 母子健康手帳 ・ 筆記用具
- 子育て親育ちサポートブック「はぐはぐ」
- エプロン、三角巾 (クッキング参加者)

- ・ 全コース予約制です。
- ・ 仲間づくりのためにLesson1からLesson4まで
同じコースで受講することをお勧めします。
- ・ 同じコースで受講できない場合は、ご相談ください。
(予約状況により、ご希望に添えないこともあります)

産後は・・・

すくっぴーひろばが
育児を応援します!

おしゃべり広場1 (0~4か月)
すくすくハッピー1 (3~6か月) など
すくっぴーひろばでは色々なイベントを
開催しています。
みなさんのご参加をお待ちしています!
(詳しくは広報誌等で)

【問い合わせ先】

多賀城市役所 健康課親子保健係
368-1141 (内線615~618)

ハッピー♡
パママ学級



すくっぴー
ひろば

