

地域で学ぼう！ママパパ教室

出産を迎える妊婦さんとパートナーの方が妊娠期を健康に過ごし、安心して子育てがスタートできるよう、2回の両親学級を開催します。妊娠中の生活、運動、出産、育児、松本市のサポート制度について学びの場としてご活用ください。皆様のご参加お待ちしております。



第1回

9月9日（水）9：30～

場所 芳川地区福祉ひろば

内容 助産師、保健師による講話・茶話会

夫婦の役割分担、日頃のストレッチや陣痛対策、オムツ交換、抱っこ体験、産後について、松本市の育児支援サービスなど

対象者 妊婦さんとそのご家族（妊婦さんのみの参加も可）

持ち物 筆記用具、水分、母子手帳

定員 10組（申込多数の場合は抽選）出産予定日等で調整する場合があります

締切 開催10日前 参加費 100円

第2回

12月18日（金）9：30～

その他

- ・上のお子さんがある方はご相談ください
- ・さらし、骨盤ベルト、抱っこ紐がある方はお持ちください
- ・開催当日に発熱などで体調が優れない方、ご家族や身近に体調不良の方がいる場合は、受講をお控えください

申し込み・お問合せ

お申込みの際に次の内容をお伝えください
① 氏名 ②住所 ③電話番号 ④出産予定日

芳川地区福祉ひろば

松本市野溝東 2-10-1

電話&FAX 0263-57-0168

メール yoshikawa@fukushihiroba.com

LINE @212dkbzu

