

令和3年度 塩竈市
パパ&ママクラスⅠ・Ⅱのご案内



出産を控え、妊娠生活や産後も安心して過ごせるように、
今から準備しませんか。お気軽にご参加ください♪

日程



パパ&ママクラスⅠ

- *対象者：出産を控えるパパとママ
(ママひとりの参加も大歓迎♪)
- *内 容：赤ちゃんのお世話レッスン
お風呂・着替え・情報交換など
- *持ち物：母子健康手帳
- *申込方法：前日まで TEL 予約

顔見知りのママさん
ができて楽しかった



リフレッシュ
できた♪

パパ&ママクラスⅠ	
令和3年4月17日(土)	10:00~12:00
5月7日(金)	同上
6月12日(土)	同上
7月6日(火)	同上
8月21日(土)	同上
9月9日(木)	同上
10月16日(土)	同上
11月9日(火)	同上
12月4日(土)	同上
令和4年1月25日(火)	同上
2月5日(土)	同上
3月11日(金)	同上

パパ&ママクラスⅡ

妊娠28週以降のパパとママにおすすめ♪

日 時：5/19(水)、8/18(水)11/10(水)、
2/9(水)

14:00~16:00

内 容：授乳方法、抱っこ、寝床の工夫など
持ち物：母子健康手帳、お持ちの方はおくるみ・
授乳クッション

申込方法：前日まで TEL 予約



<会場・申し込み先>

塩竈市子育て世代包括支援センター「にこサボ」

住所：塩竈市本町1番1号

TEL：022-354-1225