



予約制

令和6年度 ママパパ学級のご案内

★対象★
市内在住の
妊婦さんと
パートナーさん

四国中央市では、妊娠中から正しい知識を身につけ、心身ともにゆとりをもって
出産・育児にのぞむことができるように、ママパパ学級を開講しています。
この機会と一緒に出産・子育ての準備をしてみませんか？



妊娠中の運動・栄養編(定員 12名程度)

日程	対象出産予定月	時間	内容
5月14日(火)	R6.7~9月頃	13:30 ~ 16:00	◆妊娠中・授乳中の食事で気をつけること ◆妊娠中の過ごし方・妊娠中の乳房の手入れ ◆出産時の呼吸・リラックス方法を学ぼう など
8月20日(火)	R6.10~12月頃		
11月12日(火)	R7.1~3月頃		
2月18日(火)	R7.4~6月頃		

※運動のできる服装(ズボンなど)でお越しください。

沐浴編(定員 24名程度)

日程	対象出産予定月	時間	内容
5月12日(日)	R6.7~10月頃	9:15 ~ 12:00	◆母子保健事業サービスについて ◆歯の健康について ◆赤ちゃんへのたばこの害 ◆災害対策 ◆産後ママのこころ ◆パパの妊娠体験とパパの役割について ◆赤ちゃん人形をお風呂に入れよう など
7月21日(日)	R6.9~12月頃		
9月29日(日)	R6.11~R7.2月頃		
11月24日(日)	R7.1~4月頃		
1月26日(日)	R7.3~6月頃		
3月16日(日)	R7.5~8月頃		



会場・・・四国中央市保健センター(四国中央市三島宮川4丁目6番55号)

*内容・時間等については変更する場合がありますので、市報やホームページでご確認の上
お申し込みください。

*天候や感染症等の状況によって、急きょ中止となる場合があります。

***しこちゅ〜すくすくナビの登録はお済みですか？**

母子手帳とあわせて妊婦さんやお子さんの健康管理、成長記録にご活用いただける
四国中央市の子育て支援アプリ(無料)です。※通信料は別途かかります
赤ちゃんのお世話の動画を見ることもできます。

登録はこちらから!



ご予約・お問い合わせ

四国中央市保健センター ☎0896-28-6054