

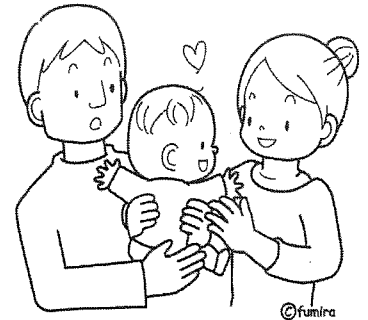
ママパパ学級のご案内（二人で出産・子育てを）

主催：松戸市子ども家庭相談課 母子保健担当室

松戸市では、初めてママ、パパになる方が、マタニティライフを健やかに過ごし、赤ちゃんが生まれた後の生活のイメージがもてるように、ママパパ学級を行っています。お近くにお住まいの参加者とも交流をすることができます。

ぜひ、お二人でご参加ください。（お一人でも参加できます。）

産院などで母親学級などを受けている方も、ぜひご参加ください。



- ◇ 対象 初めてママになる妊娠 16～32 週の方・初めてパパになる方
（※パートナーやご家族の同伴があれば36週まで参加可能です）

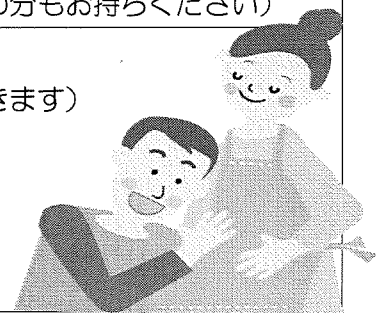
- ◇ 会場 〔1、2日目〕保健福祉センター（表面）
〔3日目〕市内の親子の広場（裏面）
お住まいがお近くの方同士の交流を大切にしています。
なるべくお近くの会場にご参加ください。
駐車場のない会場や、駐車スペースがせまい会場もあります。
なるべく公共交通機関をご利用ください。

3日間コースですが、
参加できる日だけでも
お越しください。

- ◇ 申し込み 参加希望日の **1週間前までに各会場へ電話**でお申し込みください。
※申し込み後キャンセルされる場合は、早めにご連絡ください。

◇ 内容・持ち物

1日目 参加の目安 16～32週	内容	ママと赤ちゃんの食生活（野菜・カルシウムがとれるメニューの試食もあります） 【担当：栄養士】 赤ちゃんへの贈り物 ～みんなのための口腔ケア～ 【担当：歯科衛生士】
	持ち物	母子健康手帳・筆記用具・歯ブラシ・手鏡・コップ（パパの分もお持ちください）
2日目 参加の目安 24～32週	内容	赤ちゃん人形で育児体験 （お風呂の入れ方、着替え、おむつの替え方などを体験できます） 赤ちゃんを迎えての生活 （赤ちゃんが生まれた後の生活を考えます） 参加者同士の交流 【担当：保健師】
	持ち物	母子健康手帳・筆記用具・テキスト（1日目に参加した人のみお持ちください）
3日目 参加の目安 16～32週	内容	参加者同士の情報交換、先輩ママ・パパ・赤ちゃんとの交流 松戸市の育児支援情報のご紹介 【担当：子育てコーディネーター・広場スタッフ】
	持ち物	母子健康手帳・筆記用具



松戸市公式ホームページでもテキストの内容をご覧いただけます。



松戸市 ママパパ学級テキスト