

令和2年度 ★要予約★

おやベママパパ講座



小矢部市では、すこやかなお子さんの誕生を願って『おやベママパパ講座』を総合保健福祉センターとオンラインで開催しています。

妊娠中の生活や出産、育児のことなどをプレママ、プレパパ同士で学びましょう。

開催日の 1週間前までに予約（申し込み）してください。

【日程・内容】

| | 月日 | | 時間 | 内容 |
|-------------------|---------------|---------------------------|---|--|
| ❖ 1 回目 ❖ | 9月24日 (木) | R3年 1月28日 (木) | 受付時間 午後6時20分～ 40分 終了予定時間 午後8時頃 | 妊娠期を健康に過ごすために |
| | | | | 丈夫な歯を育てるために（歯科衛生士） ・妊娠中の歯の健康についてのお話 |
| | | | | ママと赤ちゃんの栄養（管理栄養士） ・妊娠中に必要な栄養についてのお話 |
| ❖ 2 回目 ❖ | 10月30日 (金) | R3 <u>3月26日</u> (金) | 受付時間 午後6時20分～ 40分 終了予定時間 午後8時頃 | すこやかマタニティライフ |
| | | | | 赤ちゃんを母乳で育てるために（助産師） ・実際の授乳方法など、母乳育児が楽しみになるお話 |
| | | | | お産において～心とからだの準備～（助産師） ・お産の進み方や産後の生活についてのお話 |
| ❖ 3 回目 ❖ | 11月27日 (金) | R3 <u>2月26日</u> (金) | 受付時間 ①午後6時20分～35分 ②午後7時20分～35分 来所は 各回5組まで | 楽しい育児あれこれ ～すこやかに育てるために～ |
| | | | | 赤ちゃんのお世話（保健師） ・赤ちゃんのお風呂の入れ方やオムツ交換などを人形を使って体験しましょう。 |
| | | | | ・プレパパの妊婦体験コーナーもあります！ |

◆持ち物：母子健康手帳、筆記用具

◆会場：総合保健福祉センター

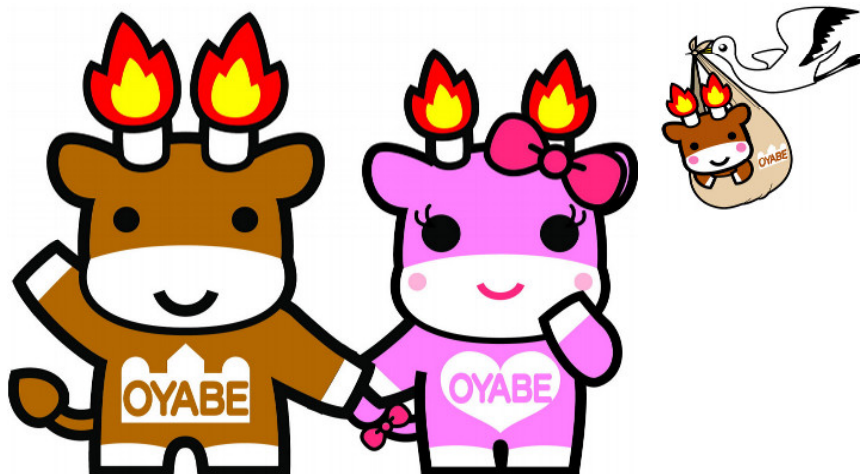
問い合わせ：健康福祉課 保健師まで

☎ (0766) 67-8606 FAX(0766)67-8602 E-mail:kenfuku@city.oyabe.lg.jp

*受付時間・講義の内容・日程は変更になる場合がありますので、毎月の「広報おやべ」やケーブルテレビ、小矢部市のホームページなどもあわせてご覧ください。(URL:<http://www.city.oyabe.toyama.jp/>)

申し込み方法は裏面をご覧ください→

オンラインで おやべママパパ講座はじめます★



9月24日（木）の開催から会場開催に加え、ビデオ会議システム「Zoom」を活用したオンラインでの受講をはじめます。受講を希望される方は開催日の1週間前までに健康福祉課までメールでお申し込みください。

申し込み方法

お申し込みメールはこちら→ kenfuku@city.oyabe.lg.jp

件名に「おやべママパパ講座申し込み」と入れて、

- ①参加者氏名（妊婦・家族）、②住所、③連絡先（電話番号・メールアドレス）、
- ④受講希望日、⑤参加方法（会場・オンライン）を記載してください。

お申し込み後に、健康福祉課からご連絡いたします。

オンライン受講での留意点

- ご自宅のパソコン（カメラ・マイク付き）やタブレット、スマートフォンを使い、Zoom を利用してオンラインで受講します。
- インターネット環境が必要です。（通信にかかる費用はご負担ください。）
- 事前に使用のご自分のモバイル機器にZoom をインストールする必要があります。
- ミーティング ID とパスコードをメールでご連絡しますので、メールの受信拒否設定をご確認ください。ドメインを指定してメールを受信している場合は、【ドメイン：city.oyabe.lg.jp】を受信可能にしてください。

問い合わせ：健康福祉課 保健師まで ☎ (0766) 67-8606 E-mail：kenfuku@city.oyabe.lg.jp

日程・講座内容については裏面をご覧ください→