

★要予約★

令和7年度

おやべママパパ講座



小矢部市では、すこやかなお子さんの誕生を願って『おやべママパパ講座』を開催しています。妊娠中の生活や出産、育児のこと等で、心配なことはありませんか？おやべママパパ講座に参加して、プレママ、プレパパ同士で学びましょう。

【対象者】 市内在住の妊婦・夫、その家族

【開催日・内容】 開催日の1週間前までに予約（申し込み）ください。

第3回のみ

先着10組まで

	第1回	第2回	第3回
	妊娠期を健康に過ごすために	すこやかマタニティライフ	楽しい育児あれこれ ～すこやかに育てるために～
内容	<ul style="list-style-type: none">ママと赤ちゃんの栄養丈夫な歯を育てるために 妊娠中に必要な栄養と食事のポイントや歯の健康についてのお話です。唾液で調べるRDテスト(むし歯菌の多さを調べる)の体験もあります。 【管理栄養士】【歯科衛生士】 	<ul style="list-style-type: none">赤ちゃんを母乳で育てるためにお産にむけて～心とからだの準備～ 赤ちゃん人形を使って、抱っこ仕方や授乳方法について学びます。またお産の進み方や出産前の準備についてのお話です。お産の気になることを確認しましょう。【助産師】 	<ul style="list-style-type: none">赤ちゃんのお世話 赤ちゃん人形を使って、お風呂の入れ方やオムツ交換など実際に体験しましょう。プレパパの妊婦体験コーナーもあります。 【助産師】【保健師】 
	月日	5月23日(金) 9月26日(金) 令和8年1月23日(金)	6月27日(金) 10月24日(金) <u>3月27日(金)</u>
受講時間	午後6時40分～午後8時30分頃 (受付時間 午後6時20分～40分)		午後6時40分～午後8時頃 (受付時間 午後6時20分～40分)

※終了時間が前後する場合がございますのでご了承ください。

【受講方法】 会場 小矢部市総合保健福祉センター(小矢部市鷺島15番地)
オンライン ビデオ会議システム「Zoom」を活用して自宅で受講することができます。
講座で使用する資料は事前に郵送します。

※第3回の講座は、実際にベビーバスを使用したり、妊婦体験もあるので会場での受講をおすすめします。

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具

申し込み方法は裏面をご覧ください→

申し込み方法について

スマートフォンからのお申し込みはこちらからどうぞ



URL: <https://logofrm.jp/form/gRmW/528573>

電話でのお申し込み



TEL 0766-67-8606

持ってみると意外と重たいね。
お腹にいるんだなあ～

★プレパパ妊婦体験中★



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)
- 事前に使用する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。

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、小矢部市子育て支援アプリ「メル baby」や毎月の「広報おやべ」、小矢部市のLINE、小矢部市子育て応援サイト<URL><https://www.city.oyabe.toyama.jp/kosodatekyoiku/index.html> などもあわせてご覧ください。

「メル baby」の
ダウンロードは
こちらから



小矢部市子育て
応援サイトは
こちらから

