

令和4年度 フレママパパ教室のご案内

健やかなマタニティライフを過ごし、安心して出産をむかえるために、妊娠中の生活や食事、出産に向けての準備を一緒に考えていきましょう。

出産後に始まる子育てを、家族で協力できるように、体験してみませんか。

ママだけでなく、パパやおばあちゃん・おじいちゃんの参加もお待ちしております。

教室終了後には、保健師・助産師・管理栄養士による個別相談も実施いたします。



妊娠後期編（妊娠28週以降）

内容	<ul style="list-style-type: none"> ・出産に向けた準備 ・新生児期の赤ちゃんについて ・産後の体と心の変化 ・制度について 		<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんを迎えてからの生活 ・妊娠後期～産後の食事 ・妊婦体験 	
日時	令和4年	5月26日（木）	午後2時～3時30分	
		7月12日（火）	午前10時～11時30分	
		9月28日（水）	午後2時～3時30分	
		11月24日（木）	午後2時～3時30分	
	令和5年	1月31日（火）	午後2時～3時30分	
		3月8日（水）	午前10時～11時30分	

沐浴実習編（妊娠28週以降）

内容	沐浴実習			
日程	令和4年	4月18日（月）	8月22日（月）	12月14日（水）
		4月26日（火）	8月25日（木）	12月19日（月）
		5月9日（月）	9月26日（月）	令和5年 1月23日（月）
		6月6日（月）	10月17日（月）	2月6日（月）
		6月20日（月）	10月25日（火）	2月20日（月）
		7月25日（月）	11月21日（月）	3月20日（月）
時間	①午後2時～ ②午後3時～			

<場所>

鳴門ふれあい健康館 1階
 鳴門市子育て世代包括支援センター（鳴門市版ネウボラ）
 ※ 申し込み者多数の場合は、
 鳴門ふれあい健康館 3階 中会議室で実施する場合があります。

<持ってくる物>

・母子健康手帳 ・筆記用具
 ※ 水分補給のため、お茶等をご持参ください。

<お申し込み方法>

参加を希望される実施日の1週間前までに、電話、FAX、E-mail、電子申請のいずれかの方法でお申込みください。
 FAX、E-mailの場合には、参加されるかたの氏名、生年月日、出産予定日、参加される日程・時間、連絡のつく電話番号を明記してください。
 また、ご家族のかたの参加がある場合は、ご家族のかたの氏名、生年月日も明記してください。



<https://logoform.jp/f/hnidO>



フォームでの申請でお申し込み
 される方はこちらから。（4月8日より受け付け開始）

市公式ウェブサイト：
<http://www.city.naruto.to/kushima.jp>
 暮らしの情報>こども>
 子育て→



<お問い合わせ・お申し込み先>
 鳴門市子育て世代包括支援センター（鳴門市版ネウボラ）
 TEL・FAX 088-684-1561
 E-mail : neuvola@city.naruto.i-tokushima.jp