

# 両親学級のご案内

越前市では、新米ママ・パパ向けに、「両親学級」を行っています。これから母親・父親になる準備として子育てについて体験したり、考えてみませんか？みなさんと交流をしながら、楽しいひとときを過ごしていただきたいと思っておりますので、お気軽にご参加ください。

《日時》※要申込

2019年	6月	2日	(日)
	9月	1日	(日)
	12月	1日	(日)
2020年	3月	1日	(日)



《時間》午前9:30～午後12:00頃(受付9:10～9:25まで)

《場所》越前市福祉健康センター(アル・プラザ武生4階)

《対象》妊娠5か月以降の妊婦とその家族

《定員》15～20組

## \* 内容 \*

＜プレママ向け＞

妊娠中の食事、体重管理、マイナートラブルの話など、情報を共有しましょう



＜家族みんなで＞

\* 育児体験実習

赤ちゃん人形を使って、沐浴やオムツ替え、抱っここの練習をしましょう



＜プレパパ向け＞

\* お父さんの妊婦体験



\* 先輩パパからの子育て体験談

妊婦ジャケットを着てみましょう！また、夫として、父としての役割を考えてみましょう



《持ち物》親子健康手帳、動きやすい服装

《申込先》越前市健康増進課(申込が必要です)

電話 24-2221 月～金曜日8:30～17:15

電子申請も可能です。越前市のホームページから両親学級で検索してください  
電子申請の場合は、開催日の1週間前までにお申し込みください。

\* 駅北パーキングをご利用の場合、屋上駐車場に駐車するとアル・プラザ武生4階に直結しています。  
\* 駐車料金無料の手続きのため、会場まで駐車券をお持ちください。

この紙は資源として再利用できますので、リサイクルにご協力ください。