



# ペアコース 令和5年度 日程表

妊娠・出産・育児について、ご夫婦で学びませんか？  
講話の後に、実際に練習する体験型のクラスになっています。  
ぜひ、お気軽にご参加ください。  
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



期 日	時間	内 容
令和5年 4月26日（水）	(受付13:00~) 13:15~15:00	●赤ちゃんを迎える準備について (お産の流れ, 産後のサポート等)  ●赤ちゃんのお風呂 (赤ちゃん人形を使って沐浴練習)  ●妊婦疑似体験 (パパに妊婦ジャケットを着てもらい, ママの日常を体験)
6月21日（水）		
8月23日（水）		
10月25日（水）		
12月6日（水）		
令和6年 2月7日（水）		



- 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・飲み物
- 場所：鹿嶋市保健センター（鹿嶋市平井1187-1）

※安定期に入ってからのご参加をおすすめしています。

来所の際は、可能な範囲でマスクの着用にご協力ください。

※予約制（先着15組）です。

参加をご希望される方は下記の電話番号に予約をお願いいたします。



鹿嶋市保健センター 0299-82-6218

