

令和6年度 飯島町

プレママ・プレパパの会(両親学級)のお知らせ

妊娠おめでとうございます。

飯島町では、大切な赤ちゃんを安心して迎えられるように「プレママ・プレパパの会」を開催しています。妊娠中の生活や育児について一緒に学びましょう。

1. 日時・内容

【第1回 妊娠中の生活】

月 日：4月8日(月)・8月5日(月)・11月25日(月)

時 間：午前9時30分～11時30分 場 所：役場西庁舎保健センター

内 容：お腹の赤ちゃんを元気に育てるためには、お母さんの生活が大切！！

・妊娠中の過ごし方 ・妊娠中～出産後までの食生活 ・防災について



【第2回 赤ちゃんのお世話】 ※ぜひ夫婦でご参加ください

月 日：5月11日(土)・8月24日(土)・11月11日(土)

時 間：午前9時30分～11時30分 場 所：役場西庁舎保健センター

内 容：赤ちゃんのお世話ってどうやるの？

・育児体験(沐浴、おむつ交換など) ・パパ妊婦疑似体験
・家族の歯の健康について

【第3回 赤ちゃんとの生活】 ※ぜひ夫婦でご参加ください

月 日：6月15日(土)・12月7日(土)

時 間：午前9時30分～11時30分 場 所：いいっ子センター

内 容：赤ちゃんが生まれたらどんな生活になるのだろう。

講演「夫婦で考えよう、私たちの子育て」ファザーリングジャパン信州



※ 各回の終了後に、飯島町の産前産後サービスについて説明します。必ず一度はご参加ください。

2. 持ち物 母子健康手帳・筆記用具・
あかちゃんとママを守る防災ノート(第1回のみ)
3. 申込み 不要
4. 受講料 無料

参加された方には、
町の特産品を
プレゼントします♪

※妊娠中や赤ちゃんが産まれてからの生活に心配のある方は、
お気軽に下記までご相談ください。



問合せ先：飯島町役場 健康福祉課保健医療係 宮原
電 話：86-3111(内線199)