

※令和7年度※

もうすぐ



完全予約制無料

パパママ学級

- 対象：富士宮市民で妊娠中のご夫婦（おひとりでの参加もOK）
- 会場：保健センター（宮原12-1）
- 持ち物：母子健康手帳（靴下の着用をお願いします）
- 申し込み：各回教室実施日の1か月前～（定員になり次第〆切）



	栄養・歯科 <small>（初めての出産の方対象）</small>	お産・母乳育児	もくよく 沐浴・子育て <small>（初めての出産の方対象）</small>
定員	15組	30組	各時間12組
受付時間	13:00～13:30	開始15分前から受付開始	
時間	13:15～15:30 ※受付順に妊婦の歯科健診を 始めます	13:30～15:30	平日 ①13:15～14:45 ②14:45～16:15 日曜日 ①9:15～10:45 ②10:45～12:15 ※所要時間は1時間30分程度
4月	16日（水）		
5月		30日（金）	20日（火）
6月	18日（水）		
7月			27日（日）
8月	21日（木）	27日（水）	
9月			28日（日）
10月	16日（木）		
11月		12日（水）	26日（水）
12月	10日（水）		
R8 1月			18日（日）
2月	25日（水）	19日（木）	
3月			15日（日）

※ 申込・問合せ：富士宮市健康増進課 ☎（0544）22-2727 ※

教室の詳細内容・申し込み方法は裏面へ

栄養・歯科

おすすめは妊娠初・中期

妊娠中は口の中環境も変化します。歯科健診でチェックしましょう！
また、妊娠中に知っておきたい内容を、栄養士、歯科衛生士がお話します。

- ◆ 歯科医師による歯科健診
- ◆ 妊娠中に起こりやすいお口のトラブルと対策
- ◆ 妊娠・授乳期の食事のポイント

「歯科衛生士おすすめの歯ブラシ」
をプレゼントします！



お産・母乳育児

おすすめは妊娠中・後期

助産師による、お産と母乳についてのお話です。

- ◆ お産の時、
病院にかかるタイミングは？
- ◆ 母乳育児ってどんな感じ？
- ◆ 不安なことを聞いてみよう



沐浴・子育て

おすすめは妊娠中・後期

赤ちゃん人形で沐浴にチャレンジしてみましょう！

- ◆ 赤ちゃんのお風呂・抱っこ体験
- ◆ パパの妊婦体験
- ◆ 赤ちゃんが産まれたら、どんな生活になるのか、
パパとママそれぞれにイメージして、これからの子育て
について話してみましょう！



【申込方法】

電話、電子申請、健康増進課窓口のいずれかでお申込みください。

各回申し込みは、教室実施日の1か月前から受け付けます。（※電話の場合は、1か月前が休日の時は次の平日から受付）

電子申請用 QR コード

電話・窓口では、申請時に希望する内容、日程をお知らせください。



栄養・歯科



母乳育児



沐浴・子育て
(平日)



沐浴・子育て
(日曜日)

