



令和5年度 パパママ教室のご案内

(令和5年 4月更新)

受付開始日 (電話)	4月7日 (金)	5月19日 (金)	6月16日 (金)	7月21日 (金)	8月18日 (金)	9月15日 (金)	10月20日 (金)	11月17日 (金)	12月15日 (金)	1月19日 (金)	2月16日 (金)	3月15日 (金)
対象出産予定月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
開催日	令和5年 4月16日 (日)	5月28日 (日)	6月25日 (日)	7月30日 (日)	8月27日 (日)	9月24日 (日)	10月29日 (日)	11月26日 (日)	12月24日 (日)	令和6年 1月28日 (日)	2月25日 (日)	3月24日 (日)

対 象：盛岡市に住所のある**初妊婦及び夫**（ご夫婦で参加できる方）

時 間：午前コース 10:00～12:00（受付9:30～）
午後コース 13:30～15:30（受付13:00～）
※同日に、同じ内容で2回開催します。

場 所：盛岡市保健所（神明町3-29）

内 容：出産の準備、赤ちゃんとの生活についての講話、沐浴見学

持ち物：母子健康手帳・子育てMyプラン・筆記用具・飲み物・スリッパ
（必要に応じてひざ掛け等）

定 員：36組（午前コース・午後コース 各18組）

受講料：無料

その他：保健所の駐車場はご利用いただけません。



※新型コロナウイルス感染拡大等により、中止となる場合がありますのでご了承ください。

また日程・内容・申し込み等が変更になる場合があります。「盛岡市公式ホームページ」をご確認ください。