

新しい家族を迎えるために・・・

# ハッピー♡パパママ学級

ご妊娠おめでとうございます。  
初めての妊娠・出産の方も、2人目3人目の方も、  
赤ちゃんの誕生により、今までの生活にいろいろな変化が出てくることと思います。  
赤ちゃんを迎えるために、生活の準備、心の準備を少しずつしていきましょう。

ハッピー♡パパママ学級では、赤ちゃんを迎える準備をサポートします。  
産前2回、産後1回の全3回の学級があり、受講したい学級を選んでご参加いただけます。  
是非、ご参加ください★

## 産前

### かぞくの栄養

- ♪ 受講時期  
妊娠期間中いつでも  
(早いほうがお勧めです)
- ♪ 内容
  - ・妊娠中の栄養
  - ・産後の栄養
  - ・すくっぴーひろば見学

### おふろ&産後の生活

- ♪ 受講時期の目安  
妊娠28週～34週頃
- ♪ 内容
  - ・沐浴実習
  - ・赤ちゃんとの生活について
  - ・パパの妊婦体験 など

## 産後

### ハローベビー

- ♪ 対象：母の産後1か月健診後～  
3～4か月児健診前まで
- ♪ 内容
  - ・産後交流会
  - ・赤ちゃんといれあい遊び など

#### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・筆記用具
- ・子育て親育ちサポートブック  
「はぐはぐ」

※参加される場合は、すくっぴーひろばのホームページ「来館される皆様へお願い」をご覧ください。



【問い合わせ先】  
多賀城市役所 子ども家庭課  
☎ 022-368-1109

# 予約制 ハッピー♡パパママ学級日程



教室内容	かぞくの栄養	おふろ&産後の生活	ハローベビー
会費	無 料		
会場	すくっぴーひろば	母子健康センター	すくっぴーひろば
時間帯 (所要時間)	13:30～受付 (約1時間)	13:30～受付 (約2時間)	9:45～受付 (約1時間30分)
受講の目安時期	妊娠期間中 いつでも	妊娠28～34週頃 ※上記以外の期間での受講を ご希望の際はご相談ください。	産後1か月健診～ 3～4か月健診前まで
日程 ※各コース定員 10組まで  受けてみたい 学級を、それぞれ ご都合の良い日程 からお選びください	4月22日(月)	5月21日(火)	5月16日(木)
	5月20日(月)	6月14日(金)	6月7日(金)
	6月10日(月)	7月30日(火)	7月4日(木)
	7月22日(月)	8月21日(水)	8月2日(金)
	8月26日(月)	9月19日(木)	9月5日(木)
	9月30日(月)	10月18日(金)	10月4日(金)
	10月21日(月)	12月12日(木)	11月1日(金)
	11月18日(月)	1月7日(火)	12月5日(木)
	1月20日(月)	2月6日(木)	1月9日(木)
	2月17日(月)	3月17日(月)	2月7日(金)
			3月6日(木)



参加希望の方は「たがすくアプリ」から  
ご予約ください!

予約方法

iPhone Android



- ① 右のQRコードから「たがすくアプリ」をダウンロードしログインする
- ② 「教室申し込み・オンライン予約」のアイコンをタップ
- ③ メニュー画面から受講したいコースを選択し、参加希望日時と必要事項を入力して完了