

◎日曜日はパパ向けの内容になっています。（ママだけの参加も歓迎します）

◎実施時間：午前9時20分～正午（受付時間：午前9時10分～9時20分）

※内容によって、所要時間が変動する事があります。ご了承ください。

◎持ち物：母子手帳、筆記用具

対象者	内 容	父親の役割 沐浴実習 ビデオ学習 夫婦でのペアワーク	分娩の経過と呼吸法 おっぱいの準備 妊娠中の栄養	申し込み開始日
開催日に妊娠7か月～ 9か月の方		4月10日（日）	4月11日（月）	3月22日（火）～
		6月 5日（日）	6月 6日（月）	5月24日（火）～
		7月 3日（日）	7月 4日（月）	6月21日（火）～
		9月 4日（日）	9月 5日（月）	8月23日（火）～
		10月 2日（日）	10月 3日（月）	9月20日（火）～
		11月 6日（日）	11月 7日（月）	10月25日（火）～
		12月 4日（日）	12月 5日（月）	11月22日（火）～
		1月22日（日）	1月23日（月）	1月10日（火）～
		3月 5日（日）	3月 6日（月）	2月21日（火）～

