

ママパパ教室



おむつ・ミルク
サンプルプレゼント

参加費無料

【時間】10:00～12:00(受付9:45～)

【場所】陸前高田市保健福祉総合センター

【申込】当日3日前までに電話またはQRコードから申込をお願いします。



【お話】

「産前産後のイメージトレーニング」

【お話・体験】

「妊産婦のための食生活

～お母さんの食事が赤ちゃんを育てます～」

第1回：6月15日(日)

第4回：12月14日(日)

【お話】

「子育てにかかる費用や
子育て世代の家計のやりくりについて」

講師：岩手県金融広報委員会

金融広報アドバイザー 戸羽節子先生

【情報交換】 はまかだタイム

第2回：7月13日(日)

第5回：1月25日(日)

【お話】

「家族で守る子どもの健康

～子供を虫歯にしないためにできること～」

講師：吉田歯科医院 吉田重之先生

「ママパパへ ～歯科にかかって

育児ライフを充実させましょう～」

講師：広田診療所 坪井潤一先生

【体験】「沐浴してみよう」

第3回：8月3日(日)

第6回：2月15日(日)

**はまってけらいん(仲間に入って)、
かだってけらいん(話しましょう)!**

妊婦健診の待ち時間や職場、スーパーでの会話など、いつでも・どこでも・なんでも「はまかだ」

話を聴いてもらう、時間を共有することでお互いの心が癒やされ、安心感が生まれます。

ぜひこの機会にママパパ教室で、「はまかだ」してみませんか。

どの日程も

【パパの妊婦体験】

【赤ちゃん人形抱っこ体験】

【胎児モデルの展示】

【育児用品の展示】

を行っております♪



【お申込み・お問い合わせ】

陸前高田市福祉部保健課 母子保健係

TEL：0192-54-2111 (内線 233)