

令和2年度 パパママ学級 <第1期～第4期> 日程表・学習内容

	第 1 期	第 2 期	第 3 期	第 4 期
第1学習 ・ 講義「妊娠期と授乳期の食事について」 ・ 調理実習「パパママと赤ちゃんのためのヘルシークッキング」 ・ 塩分測定「みそ汁の塩分測定」 ・ DVD鑑賞「お父さんへ赤ちゃんからのメッセージ」	5月24日(日) 10:00～13:00 講師：管理栄養士 市立根室病院助産師 会場：実習室	8月23日(日) 10:00～13:00 講師：管理栄養士 市立根室病院助産師 会場：実習室	10月11日(日) 10:00～13:00 講師：管理栄養士 市立根室病院助産師 会場：実習室	1月24日(日) 10:00～13:00 講師：管理栄養士 市立根室病院助産師 会場：実習室
第2学習 ・ DVD鑑賞「妊娠後半期の生活」 ・ 講義「妊娠中期以降の注意事項、お産に向けて」 ・ 講義「赤ちゃんとの生活」 ・ 講義「母乳のおはなし」	5月28日(木) 13:30～15:30 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室	8月27日(木) 13:30～15:30 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室	10月1日(木) 13:30～15:30 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室	1月28日(木) 13:30～15:30 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第3講座室
第3学習 ・ 講義「赤ちゃんのおふろ(沐浴の説明と実習)」	6月2日(火) 19:00～21:00 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第3講座室	9月1日(火) 19:00～21:00 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第3講座室	10月20日(火) 19:00～21:00 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室	1月31日(日) 10:00～12:00 講師：保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室
第4学習 ・ 交流「先輩ママさんとの交流」 ・ 講義「赤ちゃんとお母さんの歯の健康」	6月9日(火) 受付:13:00～13:15 13:15～14:00(交流) 14:00～15:00(歯の健康) 講師：歯科医師 斎藤 仁 保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室・幼児室	9月8日(火) 受付:13:00～13:15 13:15～14:00(交流) 14:00～15:00(歯の健康) 講師：歯科医師 斎藤 仁 保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室・幼児室	10月23日(金) 受付:13:00～13:15 13:15～14:00(交流) 14:00～15:00(歯の健康) 講師：歯科医師 斎藤 仁 保健師 市立根室病院助産師 会場：婦人活動室・幼児室	2月9日(火) 受付:13:00～13:15 13:15～14:00(交流) 14:00～15:00(歯の健康) 講師：歯科医師 斎藤 仁 保健師 市立根室病院助産師 会場：第2講座室・幼児室

※「マタニティブック事業」について対象者がいない場合は、絵本引換は実施しないこととする。