

令和7年度 プレママ・プレパパさん 赤ちゃんおむかえ準備セミナー

◇赤ちゃんを迎えるプレママ・プレパパのみなさんに向けて、これからはじまる赤ちゃんとの生活を安心してスタートできるよう、保健師・助産師・栄養士・保育士がサポートします。

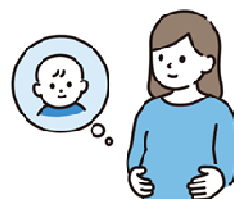
◇内容（2か月に1回同じ内容のセミナーを行います）

①偶数月に実施

出産準備、プレパパさん妊娠シミュレーター体験
子育て支援サービスの紹介

②奇数月に実施

沐浴練習、スキンケア、おむつ替え、着替え
抱っこ、哺乳・排気の仕方



◇会場 つがる市民健康づくりセンター（つがる市木造千年3-3）

◇時間 午前9時50分から11時まで（受付：9時40分から）

◇対象 つがる市にお住まいの妊娠28週以降の妊婦さんとそのパートナー

◇持ち物 母子健康手帳・8か月アンケート（Web回答した方は不要です）

◇申込み ①母子モアプリ「子育てイベント」からWeb予約

②子育て健康課へ電話

※ほっとサロンのみを利用する方は申込み不要です。

開催日			
令和7年	4月10日(木)	5月 8日(木)	6月 5日(木)
	7月10日(木)	8月 7日(木)	9月11日(木)
	10月 9日(木)	11月13日(木)	12月 4日(木)
令和8年	1月15日(木)	2月 5日(木)	3月 5日(木)



【お問い合わせ】

つがる市役所 子育て健康課 こども家庭センター
TEL 0173-42-2044