

令和8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。

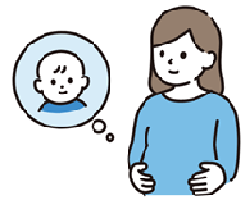
◇内容 (2か月に1回同じ内容のセミナーを行います)

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8年	4月 9日(木)	5月14日(木)	6月11日(木)
	7月 9日(木)	8月 6日(木)	9月 3日(木)
	10月 8日(木)	11月 5日(木)	12月 3日(木)
令和9年	1月 7日(木)	2月 4日(木)	3月 4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