



栄養講話



沐浴体験

2人で学ぼう！

# パパママ教室

はじめての出産・子育てに向けて  
パパとママで楽しく学んでみませんか？

開催場所 / 苫小牧市教育・福祉センター3階  
(苫小牧市本幸町1丁目2番21号)

開催時間 / 10:00 ~ 12:00

対象 / はじめてママ・パパになる方(苫小牧市民)で  
出産予定日が各回の対象に該当する方

定員 / 36組(抽選)

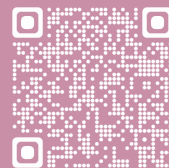
申込方法 / 下記電話番号または右記二次元コード

\*申込期間内にお申込みください

パパとママ  
2人で参加してください



妊婦体験



開催日	対象(出産予定日)	申込期間
第1回 令和6年 5月26日	令和6年6月24日 ~ 令和6年12月8日	令和6年5月7日(火) ~ 令和6年5月10日(金)
第2回 令和6年 8月25日	令和6年9月23日 ~ 令和7年3月9日	令和6年8月5日(月) ~ 令和6年8月9日(金)
第3回 令和6年11月24日	令和6年12月23日 ~ 令和7年6月8日	令和6年11月5日(火) ~ 令和6年11月8日(金)
第4回 令和7年 2月16日	令和7年3月17日 ~ 令和7年8月31日	令和7年1月27日(月) ~ 令和7年1月31日(金)

お申込み・お問い合わせ

とまこまいこども家庭センター (健康支援課)

場所：苫小牧市旭町4-5-6 (市役所4階)

☎ 0144-32-6411 / 6410 \*8:45 ~ 17:15 (土日祝・年末年始を除く)