

# パパママセミナーのお知らせ

先着12組！

無料！

申込簡単！



参加するチャンスは年3回！

## <開催日>

7月12日(金)  
11月8日(金)  
3月11日(火)

## <時間>

受付 13:00~  
開始 13:30  
終了 15:30頃

## <場所>

○築館総合支所

## <対象>

○妊婦さんと  
その家族

## <持ち物>

母子健康手帳  
父子健康手帳

## <申し込み> 市のLINEから



お友達登録の上  
予約画面より申込して  
ください。

出産時期にあわせて対象者の方にお知らせいたします。3回とも同じ内容ですので、体調の良い時に各回3日前までお申し込みください。お電話でのお申し込みも受け付けております。お住まいの地区の保健推進室にお申し込みください。

## こんなことができます！



妊婦体験

沐浴体験



着替え体験



抱っこ体験



この他にも、産後の生活や食事のポイントなどのお話、産前に揃えておきたいグッズの展示もあります♪

## これまで参加した方は…

いろいろな体験をして、実感がわき  
生まれてくるのが楽しみになりました。

旦那さんが具体的に想像したり、考える  
きっかけになって良かった。



動画で見るだけではわからなかったのが、  
体験できたりして理解できたので良かった。

妻の大変さも感じる事が  
できました。

## 栗原市

築館・志波姫保健推進室  
栗駒・鶯沢保健推進室  
一迫・花山保健推進室

0228-22-1171  
0228-45-2137  
0228-52-2130

若柳・金成保健推進室  
高清水・瀬峰保健推進室

0228-32-2126  
0228-58-2119