

パパママ準備教室のご案内

釜石市では、これからパパ・ママになる方を対象に、「パパママ準備教室」を行っています。



- ・「妊娠中はどんなことに気をつけたらいいのかな？」
- ・「赤ちゃんができてうれしい！でも、子どもを育てるって…大丈夫かな？」
- ・「お腹が大きくなってきたけど、何を手伝ってあげたらいいのかな？」

パパもママも、おなかの赤ちゃんのことを考えてワクワクドキドキ！でも不安もいっぱい！ではないかなと思います。妊娠中のこと、出産後の子育てのことなど、一緒にお話ししませんか？お気軽にご参加ください。

【日程】

H30年4月14日(土) 5月12日(土)
6月9日(土) 7月7日(土)
8月11日(土) 9月8日(土)
10月13日(土) 11月10日(土)
12月8日(土)
H31年1月19日(土) 2月16日(土)
3月16日(土)

【申し込み方法】

3日前(水曜日)までに健康推進課まで
お電話ください。☎ 0193-22-0179

【対象】妊娠6～7ヶ月の妊婦及び配偶者

【場所】保健福祉センター9F

【時間】9:30～12:00頃(受付9:20～9:30)

【持ち物】母子健康手帳、母子健康手帳副読本

- 【内容】
- ・妊娠中の過ごし方
 - ・妊娠中の栄養について
 - ・パパの妊婦体験！
 - ・赤ちゃんとのふれあいタイム

《赤ちゃんとのふれあいタイム》

同日開催のベビーマッサージに来ている先輩ママと赤ちゃんとのふれあいタイムです♪
ちょっとしたことだけど聞けずにいたこと、妊娠中のことから出産後の育児のことなど、いろいろ聞いてみましょう！



赤ちゃんを抱っこ
させてもらい、
パパと一緒に出産や
育児のイメージを
膨らませましょう♪

《栄養について》

栄養士から、
妊娠中の食事について
お話しします！



《パパの妊婦体験》

妊婦体験ジャケットを着て、
妊婦さんになって
みましょう！
歩いたり、椅子に座ったり、
階段を下りたり…



《妊娠中の過ごし方について》

これから出産までの身体の変化や妊娠中に気をつけて
ほしいこと、出産後の手続きなどについてお話しします！



ベビーマッサージのご案内



「ベビーマッサージ」って
聞いたことはあるけど、
どんなもの？

ベビーマッサージは、愛情を含めてお子さんにタッチしたり、マッサージしたりすることによって、親子の絆を深めるスキンシップの一つです。そして、お子さんの情緒の安定や発育にも効果があるとされています。お子さんの目を見て話しかけながら、肌に触れてみましょう！

【日 程】

H30年 4月 14日 (土)	5月 12日 (土)	6月 9日 (土)
7月 7日 (土)	8月 11日 (土)	9月 8日 (土)
10月 13日 (土)	11月 10日 (土)	12月 8日 (土)
H31年 1月 19日 (土)	2月 16日 (土)	3月 16日 (土)

【申し込み方法】

3日前(水曜日)までに、健康推進課までお電話ください。 ☎ 0193-22-0179

【対 象】 おおむね4～12ヶ月のお子さん

【場 所】 保健福祉センター9F

【時 間】 10:00～12:00頃(受付9:50～10:00)

【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル(下に敷くためのもの)

【内 容】 ・身体測定 ・ベビーマッサージ ・パパママ準備教室のパパママとの交流タイム♪

参加したパパ・ママたちの声

パパと一緒に参加できて
良かったです。少し不安
が取れた気がします。



本やネットで自分なりに
勉強してるけど、先輩ママ
の話が一番良かった！

お産に向けて、今からどう準備
したらよいかを改めて考えること
ができて良かったです。

他のお母さん方とお話しできてよかった。
悩みは同じなんだと感じました。



自分の子どもが生まれて、
ちゃんと育てていかなければ
いけないなと実感しました。



早く自分の子どもに
会いたくなりました！

できるだけ
サポートしてあげたい
と思いました。

楽しそうに気持ち良さそう
にしていたので
良かったです。

私もリラックスできて、体と心が
つながっているような感じがして
良かったです。