

# \*パパママ準備教室\*

妊娠おめでとうございます。

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、お腹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！

妊娠中のこと、出産後の子育てのこと等、一緒にお勉強しませんか？お気軽にご参加ください。

## ☆～教室の日程～☆

令和7年4月19日(土)	令和7年10月25日(土)
令和7年5月17日(土)	令和7年11月15日(土)
令和7年6月14日(土)	令和7年12月13日(土)
令和7年7月19日(土)	令和8年1月17日(土)
令和7年8月23日(土)	令和8年2月14日(土)
令和7年9月20日(土)	令和8年3月14日(土)

【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2F はぐくみルーム

【時間】9:30～12:00頃(受付9:20～9:30)

【持ち物】母子健康手帳、ママサポブック、  
バスタオル、飲み物など



【申し込み方法】3日前(水曜日)までにこども家庭課までお電話ください。☎ 0193-22-5121

## ☆～教室の内容～☆

- \* 妊娠中の過ごし方 保健師より、出産までの身体の変化、出産後の手続き等についてお話しします！
- \* 妊娠中の栄養について 栄養士より、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！
- \* 沐浴体験！ 沐浴人形で赤ちゃんのお風呂の入れ方を体験しましょう！（お湯は使いません）
- \* 赤ちゃんとのふれあいタイム♪ 実際に赤ちゃんを抱っこしながら先輩パパ・ママとお話ししましょう！

### 妊婦体験 —パパ編—

大変さを知っていたつもりでしたが、自分が実際に体験し、よく分かりました。日常の辛さにびっくりしました。

### 参加したパパ・ママの声

### 妊娠中の過ごし方・栄養について

#### —ママ編—

ネットや本で情報収集もできますが、先輩パパママの実体験が聞けてとても良かったです。

### 赤ちゃんとのふれあいタイム—パパ編—

早く赤ちゃんと会いたくなりました。実際に赤ちゃんとのふれあい機会がなかったので貴重な時間でした。

### パパママ準備教室について—ママ編—

まわりに知り合いが居なかったので、出産予定日が近い方と交流ができて、参加して良かったです。

