

* 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8年4月25日(土)	令和8年10月24日(土)
令和8年5月23日(土)	令和8年11月14日(土)
令和8年6月27日(土)	令和8年12月12日(土)
令和8年7月25日(土)	令和9年1月16日(土)
令和8年8月22日(土)	令和9年2月13日(土)
令和8年9月12日(土)	令和9年3月13日(土)

- 【対象】妊娠6～7か月の妊婦及びパートナー
- 【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）までにこども家庭センターまでお電話ください。☎ 0193-27-5505

☆～教室の内容～☆

- * 妊娠中の過ごし方 助産師・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 管理栄養士より、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♪ 実際に赤ちゃんとのふれあいながら先輩パパ・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う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。

