＊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。☎ 0193-52-0093

☆～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♪**　実際に赤ちゃんとふれあいながら先輩パパ・ママとお話しましょう！

参加したパパ・ママの声

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。

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。実際に赤ちゃんとふれあう機会がなかったので貴重な時間でした。



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。

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。