

令和2年度 パパママくらぶ

安心して楽しく出産や子育てを行なうことができるように、妊娠や育児について学んだり
妊娠・出産後の生活について考えてみませんか♪ 経産婦さんもぜひご参加ください。

妊娠中のママのための
メニュー

妊娠中のママとパパの
ためのメニュー

生まれたあとも参加可能！
ファミリーのための
メニュー

☆年間スケジュール☆

| 日にち | 受付時間 (終了予定時 間) | メニュー | 予約 期限 | 日にち | 受付時間 (終了予定時 間) | メニュー | 予約 期限 |
|----------------|------------------------|--|----------|----------------|------------------------|--|----------|
| R2年 4/22(水) | 9:45~10:00 (13:00) | 育ママサロン&ランチ会 その1 | 4/15 | 10/24(土) | 13:15~13:30 (15:30) | パパにもできる 楽なお産ストレッチ その2 | 10/21 |
| 5/9(土) | 13:15~13:30 (16:00) | パパ、妊婦さんに変身！ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ その1 | 5/7 | 10/28(水) | 9:45~10:00 (13:00) | 育ママサロン&ランチ会 その1 | 10/21 |
| 5/25(月) | 13:15~13:30 (16:00) | 7レママの赤ちゃんお世話講座 その2 | 5/22 | 11/14(土) | 13:15~13:30 (16:00) | パパ、妊婦さんに変身！ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ その1 | 11/11 |
| 6/8(月) | 9:45~10:00 (12:00) | 産科医からのメッセージ ～赤ちゃんの命を守るために～ その1 | 当日 まで | 11/16(月) | 13:15~13:30 (16:00) | 7レママの赤ちゃんお世話講座 その2 | 11/13 |
| 6/20(土) | 13:15~13:30 (15:30) | パパにもできる 楽なお産ストレッチ その2 | 6/17 | 12/7(月) | 9:45~10:00 (12:00) | 産科医からのメッセージ ～赤ちゃんの命を守るために～ その1 | 当日 まで |
| 7/10(金) | 18:45~19:00 (21:00) | パパ、妊婦さんに変身！ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ その1 | 7/7 | R3年 1/28(木) | 9:45~10:00 (13:00) | 育ママサロン&ランチ会 その1 | 1/21 |
| 7/30(木) | 9:45~10:00 (13:00) | 育ママサロン&ランチ会 その1 | 7/22 | 1/30(土) | 13:15~13:30 (16:00) | パパ、妊婦さんに変身！ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ その1 | 1/27 |
| 8/21(金) | 13:15~13:30 (16:00) | 7レママの赤ちゃんお世話講座 その2 | 8/18 | 2/8(月) | 13:15~13:30 (16:00) | 7レママの赤ちゃんお世話講座 その2 | 2/5 |
| 9/6(日) | 13:00~13:15 (16:00) | 働き育て！ ～木のスプーン作り～ その2 | 9/3 | 2/20(土) | 13:15~13:30 (15:30) | パパにもできる 楽なお産ストレッチ その2 | 2/17 |
| 9/19(土) | 13:15~13:30 (16:00) | パパ、妊婦さんに変身！ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ その1 | 9/16 | 3/19(金) | 18:45~19:00 (21:00) | パパ、妊婦さんに変身！ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ その1 | 3/16 |

メニュー内容等、詳細は中面をご覧ください

すべてのメニューで予約が必要です。

予約期限までに健康推進課窓口もしくは電話にて
お申込みください。

※託児を希望される場合は、予約時にご相談ください

予約・問い合わせ

瑞穂市役所 健康推進課
TEL 058-327-8611




安全・安楽なお産を目指そう！

H30年度、瑞穂市では2500g未満の赤ちゃん（低体重児）が46人生まれました。
月に4人ほどの赤ちゃんが小さく生まれていることとなります。
生活を見直すことで、早産・低体重児の出産リスクを減らし、安全・安楽なお産につなげましょう♪

おなかのなかで
赤ちゃんを育てるために

- 妊婦健診・妊婦歯科健診を必ず受診しよう！
- お口の清潔を保ち、歯周病を予防しよう！
- 体調管理で安心・安全なお産にしよう！
- 毎食「3つのお皿」をそろえよう！
- タバコは吸わない・アルコールは飲まない！

3つのお皿

| | |
|---|---------------|
|  | 主食 ごはん・パン・めん類 |
|  | 主菜 肉・魚・卵・大豆製品 |
|  | 副菜 野菜・海藻・きのこ類 |

パパママくらぶで楽しく学ぼう！



こんな思いがあるかたはぜひぜひご参加ください！！

- 妊娠を機に食事や運動を見直したいけど、実際どうしたらいいか困っている
- なんとなく心配、漠然と不安がある
- 妊娠して、肩こりや腰痛が気になる
- パパにも妊娠中から子育てに参加してほしい！ などなど…



にんぷさん♡ メニュー

安心マタニティ
のための
メニューです

ふうふ メニュー

夫婦2人♡
一緒に学ぶ
メニューです

ふあみりー メニュー

お子さんを
守り・育てるため
のメニューです

その1

育ママサロン&ランチ会

《ストレッチ&リラクゼーション》

「出産の痛みが和らぐ方法ってある?」「お産がスムーズに進行するためにできることってなに?」

安心・安全なお産を目指して、助産師と一緒にストレッチ&リラクゼーションを行います。

《ランチ会》

みんなで身体を動かした後は、管理栄養士が作った栄養満点手作りランチで交流会!妊娠中の食事バランスについてお伝えします。



対象：妊娠中のママ
定員：15人(先着順)
場所：楽南保健センター
持ち物：母子健康手帳
※動きやすい服装でお越しください

その1

パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!

《パパの妊婦体験》

「おなかが大きくなると、階段の昇り降りが大変だぞ!」「横になったら胸が苦しいかも!?!」妊娠シミュレーターを着用し、妊婦さんを体感してみましょう。

《赤ちゃんのお風呂体験》

赤ちゃんのお風呂の方法の説明と、赤ちゃん人形(体重3kg、身長50cm)を使って、赤ちゃんのお風呂の練習をします。上手な抱っこの仕方助産師・保健師と一緒に練習しましょう!

対象：妊娠中のママとパパ
※ご夫婦で参加してください
定員：15組(先着順)
場所：保健センター
持ち物：母子健康手帳、バスタオル



その1

産科医からのメッセージ ～赤ちゃんの命を守るために～

講師：産科医 川端 市郎 先生

《おはなし》

テレビ番組多数出演の有名産科医、川端先生が今年も瑞穂市で講演です!妊娠中に気を付けたい生活の仕方は?おなかの赤ちゃんを守るために、赤ちゃんが悲しい事故に遭わないために、ママや家族にできることを産科医の先生に直接聞いてみましょう!



対象：子育て中のかた(妊娠中のかたを含む)
【夫婦・親子・お孫さんがいるかたのみも大歓迎!】
場所：保健センター
持ち物：子育て中のかたは母子健康手帳

その2

プレママ赤ちゃんのお世話講座

《おはなし》

「母乳育児ってスムーズにできるもの?」「育児物品って何が必要?」など妊娠中から知っておきたい出産後の生活についてお伝えします。

《育児体験》

抱っこ、おむつ替え、ミルク作りなど赤ちゃんが産まれた生活はやることいっぱい!「ミルクってどんな味?」「おむつをつけるにもコツがある!?!」

助産師・保健師と一緒に赤ちゃん人形を使いながら体験してみましょう。

対象：妊娠中のママ
定員：15人(先着順)
場所：保健センター
持ち物：母子健康手帳



その2

パパにもできる! 楽なお産ストレッチ

《おはなし》

「妊娠したママの身体、どう変わる?」「妊娠中からパパにできる子育てってなんだろう?」妊娠中から夫婦で考えておきたい生活のポイントをお伝えします。

《パートナーストレッチ》

夫婦で協力してお産を迎えたいパパとママ!妊娠中から身体を動かすことで、楽なお産を目指しましょう!!助産師がパパとできるストレッチや陣痛時の労りのコツをお伝えします。

対象：妊娠中のママとパパ
※ご夫婦で参加してください
定員：10組(先着順)
場所：楽南保健センター
持ち物：母子健康手帳、バスタオル2枚
※動きやすい服装でお越しください(ストレッチの際、裸足になります)



その2

優しさ育て! ～木のスプーン作り～

講師：木育推進員 福島 計一さん

《おはなし+ワーク》

私たちの住む岐阜県は、日本で2番目に森林の割合が多い県です。木のスペシャリストから「木と暮らす」木育について学び、改めて木のぬくもりを身近に感じてみませんか?

岐阜県の木を使って赤ちゃんの『ファーストスプーン(離乳食用のスプーン)』作りを楽しみます!ママとパパの愛情たっぷりの手作りスプーンをお子さんにプレゼントしましょう!

対象：1歳未満のお子さんを持つママとパパ
(妊娠中のかたを含む)

定員：10組(先着順)
場所：保健センター
持ち物：母子健康手帳、軍手、マスク、タオル、材料費(1000円)
※動きやすい服装でお越しください

