

# 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...



## ☆ ご参加にあたってのお願い

- ・欠席される場合は前日までにご連絡をお願いします。
- ・切迫早産、張り止めの薬を内服しているかたは、無理のない範囲でご参加をお願いします。
- ・コロナ対策で換気をいたしますので、体温調節のための上着やひざ掛け等各自ご持参ください。
- ・教室参加中は適宜水分補給をしていただいで構いませんので、各自飲み物をご持参ください。

### ～新型コロナウイルス感染対策～

1. 密集・密接を防ぐため少人数制や時間差受付を取り入れています
2. 受付で体温測定を行い、体調の確認をします
3. 会場ではマスクを着用していただきます
4. 適宜手洗いや手指消毒をお願いします
5. 換気を定期的に行うことにご理解願います



# 令和3年度 パパママくらぶ



安心して子育てや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。



## 年間スケジュール

実施会場は **保健センター(総合センター3階)** です♪ ※会場変更がある場合は予約の際にお伝えします

日にち	受付時間 (所要時間)	メニュー	日にち	受付時間 (所要時間)	メニュー
R3年 4/19(月)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	10/13(水)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン
5/22(土) <del>5/8(土)</del>	①12:50~13:00 ②13:50~14:00 ③14:50~15:00 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	10/16(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ
5/24(月)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	11/20(土)	①12:50~13:00 ②13:50~14:00 ③14:50~15:00 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!
6/4(金)	9:45~10:00 (1.5h)	産科医からのメッセージ ~赤ちゃんの命を守るために~	11/24(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座
6/19(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	12/10(金)	9:45~10:00 (1.5h)	産科医からのメッセージ ~赤ちゃんの命を守るために~
7/16(金)	18:45~19:00 (1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	R4年 1/15(土)	①12:50~13:00 ②13:50~14:00 ③14:50~15:00 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!
7/29(木)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	1/19(水)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン
8/11(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	2/19(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ
9/5(日)	13:00~13:15 (3h)	優しさ育て! ~木のスプーン作り~	2/28(月)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座
9/25(土)	①12:50~13:00 ②13:50~14:00 ③14:50~15:00 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	3/11(金)	18:45~19:00 (各1.5h)	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!

### 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3日前までに予約が必要です。

予約期限までに電話もしくは窓口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

子育て世代包括支援センター

TEL 058-322-5670

# 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

その1

## 育ママサロン

### 《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。実際のお産の進み方・呼吸法も学べます。



対象：妊娠中のママ  
持ち物：母子健康手帳、飲み物  
※動きやすい服装でお越しください

# ふうふ メニュー

夫婦2人♡  
一緒に学ぶ  
メニューです

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  
持ち物：母子健康手帳、バスタオル

# 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

## 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 **川鱈 市郎 先生**

### 《おはなし》

テレビ番組多数出演の有名産科医、川鱈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!】  
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!「寝かしつけてどうやるの?」「母乳・ミルク育児について知りたい!」

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  
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  
持ち物：母子健康手帳、バスタオル2枚  
飲み物  
※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?

岐阜県の朴（ほ）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)  
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

