

# 参加したパパ・ママの声

お互いに声をかける!



たくさん質問ができました



体験のおかげで  
なんとかなりそう!

パパにもできることがわかった



妊婦体験で妻の大変さが分かった



楽しく子育てできそうです

赤ちゃんに早く逢いたい

(妻を)いたわりたい



夫婦でストレッチをしています!



## ☆ ご参加にあたってのお願い

- 瑞穂市に住民票があるかたが対象の予約制講座です。
- 妊婦さんの参加は 35 週以下のかたに限ります。
- 医師より自宅安静の指示が出ているかたは、安静を優先にお過ごしください。
- 参加前に体温測定等、ご自身で体調確認をお願いします。
- 適宜換気をします。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。

☆みずほ ☆すくすくナビのダウンロードはこちらから☆



Appstore



GooglePlayStore



Web



令和8年度

# パパママくらぶ



最新情報はこちら♪

## 年間スケジュール

会場は **H** 保健センター(ココロかさなるCCNセンター3階) **S** 崇南保健センター です  
なお会場変更がある場合はご連絡いたします



日にち	開催時間	メニュー	会場	日にち	開催時間	メニュー	会場
令和8年 4/21(火)	10:00~12:00	育ママサロン	S	10/14(水)	10:00~12:00	育ママサロン	S
4/24(金)	13:30~15:00	沐浴講座	H	10/23(金)	13:30~15:00	沐浴講座	H
5/18(月)	13:30~15:30	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	11/9(月)	13:30~15:30	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
5/29(金)	13:30~15:00	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H	11/14(土)	13:30~15:00	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H
6/1(月)	10:00~11:30	産科医からのメッセージ ~赤ちゃんの命を守るために~	H	12/7(月)	10:00~11:30	産科医からのメッセージ ~赤ちゃんの命を守るために~	H
6/11(木)	13:30~15:00	沐浴講座	H	12/17(木)	13:30~15:00	沐浴講座	H
6/22(月)	14:00~16:00	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S	令和9年 1/12(火)	13:30~15:30	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
7/11(土)	13:30~15:00	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H	1/15(金)	10:00~12:00	育ママサロン	S
7/15(水)	10:00~12:00	育ママサロン	S	1/22(金)	13:30~15:00	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H
7/22(水)	13:30~15:30	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	2/4(木)	14:00~16:00	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S
8/19(水)	13:30~15:00	沐浴講座	H	2/10(水)	13:30~15:00	沐浴講座	H
9/18(金)	13:30~15:30	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	3/6(土)	13:30~15:00	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H
9/28(月)	13:30~15:00	パパ、妊婦さんに変身! 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう!	H	3/10(水)	13:30~15:30	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
10/9(金)	14:00~16:00	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S	メニュー内容等、詳細は中面をご覧ください			

みずほ ☆子育て応援 WEB 予約よりお申込みください  
(開催月の2か月前から予約できます)



問い合わせ 瑞穂市こども家庭センター TEL 058-322-5670