

令和6年度

パパママくらぶ



安心して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

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** 楽南保健センター です
なお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	会場	日にち	受付時間 (所要時間)	メニュー	会場
R6年 4/11(木)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	10/30(水)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H
4/19(金)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S	11/6(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
5/11(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (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!	H	11/9(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (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!	H
5/22(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	11/15(金)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S
6/3(月)	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~	H	12/4(水)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H
6/7(金)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	12/9(月)	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~	H
6/15(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S	R7年 1/20(月)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
7/5(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!	H	1/25(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (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!	H
7/12(金)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S	1/31(金)	9:45~10:00 (2h)	育ママサロン	S
7/25(木)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	2/12(水)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H
8/7(水)	13:15~13:30 (1.5h)	沐浴講座	H	2/15(土)	13:15~13:30 (2h)	パパにもできる 楽なお産ストレッチ	S
9/7(土)	①12:50~13:00 ②14:20~14:30 (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!	H	3/7(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!	H
9/18(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H	3/19(水)	13:15~13:30 (2h)	フレママの赤ちゃんお世話講座	H
10/26(土)	13:15~13:30 (2h)	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

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。

予約・問い合わせ

瑞穂市こども家庭センター
(旧子育て世代包括支援センター)
TEL 058-322-5670

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。
- ・参加前に体温測定等、ご自身で体調確認をお願いします。
- ・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。医師より自宅安静の指示がでていいるかたは、安静を優先にお過ごしください。
- ・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。

