



赤ちゃんのいる生活やパパやママになることへのイメージをふくらませ、安心して出産を迎えられるように教室に参加しませんか？

ママをどのようにサポートすればいいんだろうと不安なパパさん方、ぜひ教室に参加して妊娠中や産後のサポートについて学んでみませんか？

〈対象〉 妊娠5か月以上の妊婦とその家族・・・パパだけ、ママだけ、もちろん夫婦での参加OK！

〈内容〉 Aコース、Bコース（どちらか1コースのみの参加も可能です）

〈時間〉 午前9時30分～11時30分ごろ（受付：午前9時15分～）

〈会場〉 坂井健康センター（裏面地図参照）

〈申込み〉 各コースの受付期間に、電子申請でお申し込みください

〈定員〉 15組

※申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。

抽選となった場合は、後日お知らせします。

〈持ち物〉 母子健康手帳、水分補給できるもの、体温調節できるもの

## Aコース

### ～ママの心とからだの変化～

#### ●助産師の話

- ・ママの心とからだの変化
- ・知っておくと心強い赤ちゃんのトラブル
- ・母乳育児とおっぱいのトラブルについて
- ・出産・育児のQ&A、フリートーク（ママ同士でお話しよう）

#### ●模擬体験

- ・抱っこ、おむつ交換

Aコース  
申し込みはこちら▶



開催日	受付期間
令和6年4月16日（火）	3月27日～3月31日
令和6年7月16日（火）	6月19日～6月23日
令和6年11月6日（水）	10月4日～10月8日
令和7年2月19日（水）	1月9日～1月13日

#### ●管理栄養士の話

- ・妊娠期と産後の食事について
- ・減塩味噌汁試食
- ・味噌汁塩分測定（ご希望の方は、ご家庭のお味噌汁をお持ちください）

## Bコース

### ～赤ちゃんのお世話と子育てを考える～

#### ●NPO法人パパHANDS 岡田さんの話

- ・赤ちゃんのいる生活と子育て

#### ●父親の育児を学ぼう

- 抱っこ、おむつ交換体験

#### ●模擬体験

- ・ミルク作り
- ・妊婦体験

Bコース  
申し込みはこちら▼



#### ●デモンストレーション

- ・沐浴、着替え

開催日	受付期間
令和6年4月20日（土）	3月30日～4月3日
令和6年6月19日（水）	5月15日～5月19日
令和6年8月25日（日）	8月1日～8月5日
令和6年10月23日（水）	9月26日～9月30日
令和6年12月22日（日）	11月28日～12月2日
令和7年2月18日（火）	1月3日～1月7日

裏面にもあります



坂井健康センター 住所：坂井町上新庄 28-5-3



※駐車場は、坂井健康センター前の駐車場をご利用ください。

## 妊娠・出産・子育て情報 その他の教室

### 妊娠・出産・子育て情報

#### ●DVD 動画

「赤ちゃんが泣きやまない」

(厚生労働省)



▲厚生労働省 HP

#### ●さんきゅうパパブック

(こども家庭庁)



▲こどもまんなか  
こども家庭庁

#### ●赤ちゃん&子育てインフォ

(公益財団法人 母子衛生研究会)



▲公益財団法人  
母子衛生研究会 HP

#### ●父親の仕事と育児両立読本

(厚生労働省)



▲厚生労働省 HP

### その他の教室

#### ●プレママ講座 (ハーツきっず)



▲詳しくはこちら

### 申し込み・問い合わせ先

坂井市  
子ども福祉課こども家庭センター  
TEL：50-3043 (直通)  
FAX：68-0324