

パパママレッスン

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？

〈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）

〈対象〉 Aコース 妊娠5か月以上の初産婦とその家族

Bコース 妊娠7か月以上の初産婦とその家族

※パパだけ、ママだけ、夫婦での参加でも可！

〈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）

〈申し込み〉 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

※申し込み多数の場合は、分娩予定日の近い方を優先させていただきます。

申し込み結果は、後日お知らせします。

坂井健康センター



住所：坂井町上新庄 28-5-3

内容の詳細は、
裏面をご覧ください。



※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。

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

Aコース

～ママの心とからだの変化～

●助産師の話

- ・ママのこころとからだの変化
- ・知っておくと心強い赤ちゃんのトラブルと対応
- ・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▶



●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)

開催日	受付期間
令和7年5月21日(水)	4月18日～4月22日
令和7年8月6日(水)	7月12日～7月16日
令和7年11月6日(木)	10月15日～10月19日
令和8年2月4日(水)	1月14日～1月18日

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

●デモンストレーション

- ・沐浴、着替え

Bコース
申し込みはこちら▶



開催日	受付期間
令和7年4月19日(土)	3月21日～3月25日 (分娩予定日：6～7月対象)
令和7年6月18日(水)	5月21日～5月25日 (分娩予定日：8～9月対象)
令和7年8月24日(日)	8月1日～8月5日 (分娩予定日：10～11月対象)
令和7年10月22日(水)	10月1日～10月5日 (分娩予定日：12～1月対象)
令和7年12月20日(土)	11月29日～12月3日 (分娩予定日：2～3月対象)
令和8年2月25日(水)	1月31日～2月4日 (分娩予定日：4～5月対象)

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