

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んだろうと不安なパパも、ぜひ教室にご参加ください。妊娠中、産後に役立つこと間違いなしです！

- 〈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！
- 〈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）
詳細は裏面をご覧ください。
- 〈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（下記地図参照）
- 〈申し込み〉 各コースの受付期間に、裏面の二次元コードから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。

参加者の声

パパママになる実感を深められてよかった。(ママ)

知らない事ばかりでしたが、わかりやすく教えていただきました。(パパ)



坂井健康センター



住所：坂井町上新庄 28-5-3

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
E-mail：j-soudan@city.fukui-sakai.lg.jp

Aコース

～ママのこころとからだの変化～

●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対応
- ・母乳育児とおっぱいのケアについて
- ・出産・育児のQ&A

●やってみよう

- ・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8年5月22日(金)	4月18日～4月22日
令和8年8月7日(金)	7月11日～7月15日
令和8年11月5日(木)	10月14日～10月18日
令和9年2月3日(水)	1月13日～1月17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

●やってみよう

- ・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8年4月11日(土)	3月20日～3月24日 (分娩予定日：6～7月対象)
令和8年6月26日(金)	5月20日～5月24日 (分娩予定日：8～9月対象)
令和8年8月22日(土)	7月29日～8月2日 (分娩予定日：10～11月対象)
令和8年10月21日(水)	9月30日～10月4日 (分娩予定日：12～1月対象)
令和8年12月19日(土)	11月26日～11月30日 (分娩予定日：2～3月対象)
令和9年2月19日(金)	1月28日～2月1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

その他の教室

プレママ講座
(ハーツきっぷ)

詳しくはこちら▶



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