

令和7年度



パパママスクール

安心して出産を迎えていただくためのスクールです

申込み：開催日の前日まで（電話可）
 ＊右記から Web 予約も可能です→
 定員：各実施日 先着12組
 託児：必要な場合は事前にお申込みください



テーマ		内容	対象	持ち物
1回目	妊娠のおはなし ～パパとママの マタニティライフ～	妊娠中の経過や食事のことを学び、マタニティライフを楽しみましょう♪ パパには妊婦体験をしてもらえます。 ＊動きやすい服装でお越しください。	 ・妊婦 ・妊婦の家族	母子健康手帳 父子健康手帳 (パパも参加の場合) 筆記用具
2回目	お産のおはなし ～パパとママの 出産準備～	お産のすすみ方と過ごし方を学び、出産準備の参考にしてください♪呼吸法や産痛マッサージと一緒に練習しましょう。 ＊動きやすい服装でお越しください。		
3回目	育児のおはなし ～赤ちゃんとの生活を イメージしよう～	赤ちゃんの沐浴や着替え等の練習をします♪赤ちゃんとの生活イメージを通して、育児準備のヒントにしてください。 先輩パパママとの交流があります★ 出産・育児の先輩に、聞きたいことを質問してみてください。		



年間予定

スクール		日 時	
春コース	1回目	4月 24日 (木)	13:30～15:30
	2回目	5月 26日 (月)	13:30～15:30
	3回目	6月 28日 (土)	9:30～11:30
夏コース	1回目	7月 22日 (火)	13:30～15:30
	2回目	8月 21日 (木)	13:30～15:30
	3回目	9月 20日 (土)	9:30～11:30
秋コース	1回目	10月 23日 (木)	13:30～15:30
	2回目	11月 25日 (火)	13:30～15:30
	3回目	12月 6日 (土)	9:30～11:30
冬コース	1回目	1月 26日 (月)	13:30～15:30
	2回目	2月 19日 (木)	13:30～15:30
	3回目	3月 14日 (土)	9:30～11:30

詳しくは「広報斑鳩」や保健事業予定表、町ホームページをご覧ください。



問合せ・申込み

斑鳩町保健センター（生き生きプラザ斑鳩内）

☎ 0745（70）0001

受付時間 8:30～17:15（土曜・日曜日、祝日を除く）