

令和8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♪赤ちゃんとの生活シミュレーションを通して、育児準備のヒントにしてください。 <div style="border: 1px solid purple; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">           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。         </div>		

## 年間予定

受付は開始時間の15分前からです！

スクール	回数	日 時
春コース	1回目	4月 24日 (金) 13:30～15:30
	2回目	5月 12日 (火) 13:30～15:30
	3回目	6月 6日 (土) 9:30～11:30
夏コース	1回目	7月 14日 (火) 13:30～15:30
	2回目	8月 13日 (木) 13:30～15:30
	3回目	9月 5日 (土) 9:30～11:30
秋コース	1回目	10月 30日 (金) 13:30～15:30
	2回目	11月 25日 (水) 13:30～15:30
	3回目	1月 9日 (土) 9:30～11:30
冬コース	1回目	1月 27日 (水) 13:30～15:30
	2回目	2月 12日 (金) 13:30～15:30
	3回目	3月 6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

開庁時間 8:30～17:15 (土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)