

逗子市 パパママ準備クラス

来てみる、見てみる、やってみる！

ご妊娠おめでとうございます。妊娠中のからだのこと、出産、子育てについて一緒に学ぶ教室です。同時期に出産・子育てする方、今後の相談相手になるスタッフとも知り合えるチャンスです・・・！

※各日程 先着12組まで

	First Step (妊娠中の不安を減らそう)	Second Step (親となる準備をはじめよう)	Third Step (PrePAPAMAMAmeeeting)
内容・担当	・教えて助産師さん！ 「妊娠中のからだのこと」 ・マタニティストレッチ ・赤ちゃんが生まれたら使える！ 子育て支援施設の紹介 担当:助産師、保健師	・「子どもの発達、ママパパのこと」 赤ちゃんの発達心理学 ・実習！ 赤ちゃん人形を使った沐浴 担当:公認心理士、保健師	・出産に向けての準備、出産後に使えるサービス紹介 ・こんなことに助けられた！体験レポート、 ・実習！ オムツ交換、ミルクのあげ方、抱っこ、泣き止まない時の対処法 担当:保健師
対象	妊娠中期(4～6か月頃)の妊婦とその家族		妊娠後期(7～8か月頃)の妊婦とその家族
場所	逗子市立体育館 (逗子アリーナ) 2階談話室 逗子市池子1-11-1 	逗子市役所5階第1会議室 逗子市逗子5-2-16	逗子市子育て支援センター  逗子市桜山1-5-42
時間	13:30～15:00 (受付13:15～)		
日程	令和6年5月10日(金) 7月5日(金) 10月4日(金) 令和7年1月31日(金)	令和6年6月8日(土) 8月3日(土) 11月30日(土) 令和7年2月8日(土)	令和6年6月28日(金) 8月23日(金) 12月20日(金) 令和7年2月28日(金)

※3回シリーズとなっておりますが、順不同での参加、単発のみでの参加も可能です。

申込方法:電子申請システム(e-kanagawa) 右側QRコードから申し込みできます
又は電話(逗子市教育部子育て支援課 ☎046-873-1111)
ご予約は各日程の前日の16時まで承ります(閉庁日は除く)



持ち物:母子健康手帳、子育てガイド、筆記用具、動きやすい服装、水分補給

その他相談できるコンテンツ

○妊婦さんのための栄養相談(要予約)

管理栄養士に妊娠中の気になる食事のこと、産後の食事でお悩みのことなど、個別相談できます

○保健師の個別相談(開庁日8:30～17:00)

日程の都合がつかない、たくさんの人が集まる場所が苦手など、希望に合わせて保健師が個別に対応します

ご予約・問い合わせ先

逗子市教育部子育て支援課 逗子市逗子5-2-16 (046)-873-1111


2024.4

裏面に産後の教室や子育て支援センターの情報が 있습니다！

逗子市 子育て支援センター

出産後、助産師・保健師とお話できる機会です

※先着20名まで

助産師さんとお話しよう (Forth Step)	
内容・担当	産後の気になる事などをみんなでお話しましょう 担当:助産師、保健師
対象	出産後1~3か月頃
場所	逗子市子育て支援センター 逗子市桜山1-5-42 
時間	10:00~11:30(受付9:45~)
日程	令和6年11月21日(木) 令和7年1月16日(木)

子育て支援センター外観(5台分駐車場あり)



出産後の相談先

MENU(☆予約制)

☆母乳・授乳相談(毎週木曜日)/助産師

☆妊婦 or 子ども栄養相談(毎週火 or 水曜日)
/管理栄養士

☆こども元気相談(月1~2回)/心理発達相談員
↑ことばや発達の相談、子どもとのかかわり方等

*育児相談・身体計測(市役所開庁日)/保健師・看護師

*こども相談(市役所開庁日)/子ども家庭支援員・保健師

子育て支援センターのイベント(一部抜粋)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
赤ちゃんの日			赤ちゃんとお母さんとの出会いの場です。ゆっくり過ごせます。プレパパママどうぞ。 毎週月 13:00~15:00 ・ 毎週金 10:00~12:00									
ねんねアート 第2木曜日 予 13:30~15:00	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
助産師さんとお話しよう (Forth Step) 10:00~11:30 (11:00~11:30個別相談)								21 (木)		16 (木)		
ハーフバースディ 第3水曜日 予 10:00~15:00	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
産後の体と骨盤ケア 10:00~11:00		21(火)				☆				☆		
わらべうたと絵本の会 14:00~14:20		27 (月)			26 (月)			25 (月)				3 (月)

※☆は今後日程が決まる予定です。内容は変更になることがあります。

ご予約・問い合わせ先

逗子市教育部子育て支援課 逗子市逗子5-2-16 (046)-873-1111

2024.4