

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。  
妊娠・出産・育児について、楽しく学び、妊婦さん同士交流しませんか？  
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！



妊娠中のからだのこと  
マタニティストレッチ  
赤ちゃん人形を使った沐浴体験  
出産のに向けた準備と確認  
オムツ交換・ミルクの作り方飲ませ方  
泣き止まない時の対処法  
産後の気になること  
など

- 【対象】 妊娠中期(4～6カ月頃)の妊婦とその家族  
妊娠後期(7～8カ月頃)の妊婦とその家族  
産後(1～3カ月頃)の産婦とその家族
- 【定員】 各回定員が決まっています(日程は裏面に掲載しています)
- 【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

【申込方法】電子申請システム(e-kanagawa)

QRコードから申込→



またはお電話で 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16:00まで承ります

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/個別相談)  
管理栄養士に妊娠中の気になる食事のこと、産後の食事で気を付けたいことなど
- ◆保健師の個別相談(開庁日8:30～17:00)(予約不要/個別相談)  
教室の日程の都合がつかない、沢山の人が集まる場所が苦手、でも相談したい時など



逗子市

# パパママ準備クラス

## 令和7年度 開催予定表

6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。



	第1回	第2回	第3回
内容	① 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  ②子育て支援施設の紹介 ～赤ちゃんが生まれたら～	① 心理士さんに聞いてみよう ・赤ちゃんの発達心理学 ・パパママのこと  ②実習！ ・赤ちゃんを揺さぶらないで！ ・赤ちゃん人形を使った沐浴体験 (赤ちゃんのお風呂)	①出産に向けた準備と確認 ・出産に向けての準備 ・出産後に使えるサービス紹介 ・体験レポ  ②実習！ ・オムツ交換 ・ミルクの作り方・飲ませ方 ・抱っこ ・泣き止まない時の対処法
担当	助産師・保健師	臨床心理士・保健師	保健師
対象	妊娠中期(4～6カ月頃)の妊婦とその家族		妊娠後期(7～8カ月)の妊婦とその家族
	先着12組まで		
時間	13:00～15:00(受付13:15～)	13:30～15:30(受付13:15～)	13:00～15:00(受付13:15～)
場所	逗子アリーナ2階談話室	逗子市役所5階会議室	逗子市子育て支援センター
日程	令和7年 5月9日(金) 7月4日(金) 10月3日(金) 令和8年 1月30日(金)	令和7年 6月7日(土) 8月2日(土) 11月22日(土) 令和8年 2月7日(土)	令和7年 6月20日(金) 8月29日(金) 12月12日(金) 令和8年 2月20日(金)
	第4回	第5回	第6回
内容	こどもとの付き合い方講座	こどものICTとの付き合い方講座	みんなで話そう ・赤ちゃんのこと ・産後の気になること など
担当	臨床心理士・保健師	臨床心理士・保健師	助産師・保健師
対象	これから赤ちゃんを迎えるパパ・ママ		出産後1～3カ月頃
	先着30名		先着12組まで
時間	14:00～15:30(受付13:30～)	14:00～15:30(受付13:30～)	10:00～11:30(受付9:45～)
場所	逗子市役所5階会議室	逗子市役所5階会議室	逗子市子育て支援センター
日程	令和7年 5月24日(土) 8月23日(土) 令和8年 2月28日(土)	令和7年 7月12日(土) 11月1日(土) 令和8年 2月21日(土)	令和7年 5月15日(木) 7月17日(木) 10月30日(木) 令和8年 1月30日(木)

