

逗子市 令和8年度

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
など



詳細は裏面へ

パパママ準備クラス

来てみる 見てみる やってみる！



※5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 (First Step)	第2回 (Second Step)	第3回 (Third Step)
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	逗子市在住の妊婦とその家族 先着12組まで		
時間	13:30～15:00(受付13:15～)	13:30～15:30(受付13:15～)	13:30～15:00(受付13:15～)
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		
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8年 4月23日(木)	令和8年 5月16日(土)	令和8年 4月17日(金)
	7月 2日(木)	7月18日(土)	6月19日(金)
	11月 5日(木)	9月12日(土)	8月21日(金)
	令和9年 2月 4日(木)	11月21日(土)	10月16日(金)
		令和9年 1月 9日(土)	12月11日(金)
		3月 6日(土)	令和9年 2月19日(金)

	第4回 (こどもとのつきあい方講座)	第5回 (こどものICT(ゲーム・スマホ)とのつきあい方講座)
内容	こどもとのつきあい方 ・距離の取り方 ・イラっとしたときの対処法など (ロールプレイあり)	こどものゲーム、スマホとのつきあい方などについて対応方法など
担当	臨床心理士・保健師	
対象	これから子育てを迎える方。支援者の方。 先着30名	
時間	14:00～15:30(受付13:30～)	
持ち物	特になし	
場所	逗子市役所5階会議室	
日程	令和8年 5月23日(土)	令和8年 7月 4日(土)
	8月22日(土)	11月14日(土)
	令和9年 2月27日(土)	令和9年 2月20日(土)

詳細はホームページ
をご確認ください。



【申込方法】 電子申請システム(e-kanagawa)、電話(☎ 046-873-1111)、来庁にて申し込みください。
予約は各日程の前日16:00まで承ります。

第1回～第3回



電子申請システム(e-kanagawa)

第4回、第5回



逗子市ホームページ

その他相談できるコンテンツ

- ◆妊婦栄養相談(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を相談できます。
- ◆妊娠期個別相談(開庁日8:30～17:00)(予約不要) 沢山の人が集まる場所が苦手、希望に合わせて個別に対応します。