



令和6年度 パパママ学級のご案内

新しい小さな命のお誕生に期待やちょっとした不安な思いを抱いている皆さん。同じ頃に出産を迎える仲間と一緒に準備(学習)をしませんか。根室市公民館では、両親で協力して育児を行うきっかけをつくることを目的として、妊娠中の健康管理や過ごし方、沐浴などの育児体験を行うパパママ学級を開催しています。平日の日中の参加が困難なパパママに平日夜間や休日の実施を取り入れ、各期で3回ずつ学習会を実施します。「妊娠中の生活、赤ちゃんとの生活、母乳などの学習、授乳体験」や「赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴体験)」は、平日夜間や休日などに実施します。新ママ交流会と歯の健康の学習は、どちらか片方の参加のみでも大丈夫です。安心して出産を迎え、落ち着いて育児が始められるよう是非、ご出席賜りますようご案内いたします。休日・夜間のみの出席も歓迎しています。

	第1学習	第2学習	第3学習	
講座内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ DVD「妊娠後半期の生活」 ○ 妊娠中期以降の注意事項・お産に向けて ○ 赤ちゃんとの生活 ○ 母乳のおはなし、授乳体験 講師 保健師、助産師 時間 PM19:00～PM21:00 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin-top: 5px;">※第4期の開催日時は、2月20日(木)午後1時半～3時半です</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 赤ちゃんのおふろ(沐浴の説明と実習) 講師 保健師 時間 PM19:00～PM21:00 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; margin-top: 5px;">※第4期の開催日時は、3月2日(日)午前10～12時です</div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 先輩ママさんとの交流 ○ 赤ちゃんとお母さんの歯の健康(お口の健康) 講師 保健師、保育士 厚床歯科診療所所長 受付 PM13:00～PM13:15 交流 PM13:15～PM14:00 講義 PM14:00～PM15:00	
必要なもの	筆記用具	水にぬれてもかまわない服装	筆記用具	 
開催期間	第1期 (1～3月に妊娠の届けをされた初産の方)	① 講義 5月23日(木) ② 沐浴 5月30日(木) ③ 交流・講義 6月7日(金)	第3期 (7～9月に妊娠の届けをされた初産の方)	① 講義 11月19日(火) ② 沐浴 11月29日(金) ③ 交流・講義 12月6日(金)
	第2期 (4～6月に妊娠の届けをされた初産の方)	① 講義 8月22日(木) ② 沐浴 8月30日(金) ③ 交流・講義 9月6日(金)	第4期 (10～12月に妊娠の届けをされた初産の方)	① 講義 2月20日(木) ② 沐浴 3月2日(日) ③ 交流・講義 3月4日(火)
備考	<ul style="list-style-type: none"> ○ 対象 初産の方(パパママ) ○ 会場 根室市総合文化会館(根室市公民館) ○ 出席 根室市公民館から開催のご案内を送付します。 ○ 持ち物 筆記用具・母子手帳を毎回ご持参してください。 <div style="text-align: center; color: red;">※日程・内容等変更になる場合があります。</div> [問合せ先] 根室市総合文化会館(根室市公民館)事業担当 ☎24-3188 ☎087-0006 根室市曙町1丁目40番地 根室市役所こども支援課こども支援担当 ☎23-6111(内線2121) ☎087-8711 根室市常盤町2丁目27番地			