

# 令和7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、夫婦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を学び、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。平日の参加が困難なパパやママのため休日や夜間の実施を取り入れ、3回に分けて実施しています。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参加ください。

|     | 第1学習   | 第2学習   | 第3学習                         |
|-----|--|--|------------------------------|
| 内 容 | ○妊娠期の栄養について<br>○ミルク作り<br>○着替え・おむつ替え  | ○妊娠後半期の生活<br>○妊娠中期以降の注意事項・<br>お産に向けて<br>○赤ちゃんとの生活<br>○母乳のおはなし・授乳体験 | ○赤ちゃんのお風呂<br>(沐浴実習)<br>○妊婦体験 |
| 講師  | 管理栄養士・保健師  | 保健師・助産師  | 保健師                          |
| 第1期 | 5月24日(土)   | 5月29日(木)   | 6月6日(金)                      |
| 第2期 | 8月21日(木)   | 8月29日(金)   | 9月5日(金)                      |
| 第3期 | 11月18日(火)  | 11月28日(金)  | 12月5日(金)                     |
| 第4期 | (令和8年)2月15日(日)   | (令和8年)3月1日(日)  | (令和8年)3月8日(日)                |
| 時 間 | 第1期～3期は 19:00～21:00<br>第4期は 10:00～12:00  |  |                              |
| 対象者 | 第1期・・・1～3月<br>第2期・・・4～6月<br>第3期・・・7～9月<br>第4期・・・10～12月<br>に妊娠の届けをされた初産の方とパートナー   |  |                              |
| その他 | 会 場 根室市総合文化会館(根室市公民館)<br>申 込 根室市公民館から開催のご案内を送付しますので、<br>QR 申込フォームから出欠連絡をしてください。<br>持 物 筆記用具・パパママ学級テキスト(初回に配布)<br>問合先 根室市総合文化会館(根室市公民館) 事業担当 ☎24-3188<br>根室市こども支援課こども支援担当 ☎23-6111(内線2121・2124) |  |                              |