

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な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。

安心して出産を迎え、落ち着いて育児が始まられるよう是非、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。

講座内容	第1学習	第2学習	第3学習	先輩ママさんとの交流、赤ちゃんとお母さんの歯の健康について、どちらか片方のみの参加でも大丈夫です!
	○ DVD「妊娠後半期の生活」 ○ 妊娠中期以降の注意事項・お産に向けた赤ちゃんとの生活 ○ 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	○ 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	○ 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 交流講義 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 第1学習 5月23日(木) ② 第2学習 5月30日(木) ③ 第3学習 6月 7日(金) (7～9月に妊娠の届けをされた初産の方)	第3期 ① 第1学習 5月23日(木) ② 第2学習 5月30日(木) ③ 第3学習 6月 7日(金) (7～9月に妊娠の届けをされた初産の方)	① 第1学習 11月19日(火) ② 第2学習 11月29日(金) ③ 第3学習 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 第1学習 8月22日(木) ② 第2学習 8月30日(金) ③ 第3学習 9月 6日(金) (10～12月に妊娠の届けをされた初産の方)	第4期 ① 第1学習 8月22日(木) ② 第2学習 8月30日(金) ③ 第3学習 9月 6日(金) (10～12月に妊娠の届けをされた初産の方)	① 第1学習 2月20日(木) ② 第2学習 3月 2日(日) ③ 第3学習 3月 4日(火)
備考	○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) ○出席物 筆記用具・母子手帳を毎回ご持参ください。 ○持ち物 筆記用具・母子手帳を毎回ご持参ください。 ○問合先 根室市役所こども支援課担当 ☎ 24-3188 根室市常盤町2丁目40番地 TEL 087-0006 根室市曙町1丁目40番地 TEL 087-8711(内線2121) ☎ 23-6111(内線2121) TEL 087-8711 根室市常盤町2丁目27番地		※日程・内容等変更になる場合があります。	