

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、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。平日の参加が困難なパパママに週末や夜間の実施を取り入れ、全体で3回実施しています。

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、ご出席賜りますようご案内いたします。

開催日時	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)
講座内容	第1学習		第2学習	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠期の栄養について ○ ミルク作り ○ 着替え・おむつ替え 講師 管理栄養士・保健師 時間 19:00～21:00 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;">※ 第4期の開催日時は、2月15日(日) 13:30～15:30です</div>		<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 19:00～21:00 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: fit-content;">※ 第4期の開催日時は、3月1日(日) 10:00～12:00です</div>	
必要なもの			水にぬれてもかまわない服装	
各期対象者	第1期 : 1～3月に妊娠の届けをされた初産の方 第2期 : 4～6月に妊娠の届けをされた初産の方 第3期 : 7～9月に妊娠の届けをされた初産の方 第4期 : 10～12月に妊娠の届けをされた初産の方			
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。 参加、不参加については、送付いたします申込書よりご連絡ください。 ○ 持ち物 筆記用具・パパママ学級テキスト(初回の学習時にお配りします。)を毎回ご持参してください。 ※日程・内容等変更になる場合があります。 [問合先] 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・2124) ☎ 087-8711 根室市常盤町2丁目27番地			

