



もうすぐ赤ちゃんのお父さん、お母さんになれる方へ

パパママ教室のご案内

パパママ教室では、パパやママになるためのお手伝いをしています。

また引越してきたばかりでお友達がいないというパパやママも大歓迎！！

「妊娠中にできたお友達は長くお付き合いできる！」とたくさんの方に喜んでいただいています。

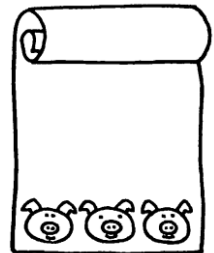
3回とも全ての参加がお勧めですが、1回だけでも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

プログラム		担当
1 回目	○妊娠中・出産後の「歯」の話と歯科健診 ○妊娠中によくある「？」に助産師がお答えします！ ○今から出来る乳房ケアや栄養の話 ○妊娠中、穏やかに健やかに過ごせるよう助産師がアドバイス	歯科医師 歯科衛生士 栄養士 助産師
2 回目	○お風呂の実習（等身大赤ちゃんの人形で実習します） ○パパにも妊娠体験（体験できるスーツをご用意） ○赤ちゃんが生まれてからの話（お世話編） ○家族計画の話など	助産師 保健師
3 回目	○赤ちゃんが生まれてからの話（子育てに関する情報・予防接種編） ○図書館ボランティアによるわらべ唄と絵本の紹介 ○ぬくもり感じる手作りおもちゃの作成、 子育て支援センターさくらだいの紹介など	助産師 保健師 図書館ボランティア 「だっこ」 保育士

※1 回目は歯科健診があるので歯磨きをしてきてください。

※2 回目は実習をしますので動きやすい服装でお越しください。

○持ち物 毎回：母子健康手帳、筆記用具、飲み物（必要な方）、
テキスト（初回参加時にお渡しします）



○会場 岸和田市立保健センター 2階 保健指導室

※2 階保健指導室から変更する場合があります。詳細は当日の看板をご覧ください。

※駐車台数に限りがあります。ご了承ください。

○申込方法 ※定員がありますので必ず事前にお申し込みください（申し込み先着順）。

定員になり次第、申し込みを締め切りします。ご了承ください。

参加前日までに（日曜日開催分は前々日までに）申込フォーム（下記 QR コード）から
お申し込みください。申込フォームでお申し込みできない場合は、電話や Fax でお申
し込みをお受けします。Fax の場合は、氏名・生年月日・住所・電話番号・出産予定日・
通院病院・参加希望日・パートナーの参加の有無を明記してお申し込みください。

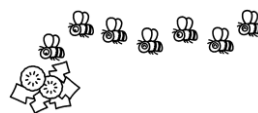
右の QR コードで申込フォームが読み取れます→



○お願い 感染症対策のため、マスク着用にご協力ください。



令和7年度 パパママ教室日程



	1 回目	2 回目	3 回目
1クール	令和7年 5月15日(木)	令和7年 5月29日(木)	令和7年 6月 5日(木) (予定)
2クール	6月19日(木) (予定)	<u>7月13日(日)</u> (予定)	7月31日(木) (予定)
3クール	8月21日(木) (予定)	9月 4日(木) (予定)	9月18日(木) (予定)
4クール	10月 2日(木) (予定)	<u>10月19日(日)</u> (予定)	10月30日(木) (予定)
5クール	11月20日(木) (予定)	<u>12月 7日(日)</u> (予定)	12月18日(木) (予定)
6クール	令和8年 2月 5日(木) (予定)	令和8年 2月19日(木) (予定)	令和8年 3月 5日(木) (予定)
※ 以降の日程は、令和8年3月末頃から岸和田市ホームページに掲載予定です。			

○時間：午後1時30分～4時頃

○上記の日程のなかでご都合のよいところにお申し込みください。

クールをまたいでの参加や1回だけの参加も可能です。

○妊娠6か月以降が適していますが、妊娠中であればいつでも参加できます。

○パパだけ、ママだけでの参加も大歓迎です。

○費用は無料です。

○手話通訳、要約筆記が必要な方は、少なくとも一週間前までにお申し出ください。

○当日午前11時現在、岸和田市に、暴風警報または特別警報が

発令中の場合は、パパママ教室を中止します。

○プログラムや日程は変更になる場合もあります。ご了承ください。



もうすぐ
お父さん
お母さん
になれる皆様へ

こども家庭すこやかセンター
からのご案内です



申込・お問い合わせ窓口

こども家庭すこやかセンター
(保健センター内)

子ども家庭応援部子ども家庭課

住所：〒596-0045

岸和田市別所町3丁目12番1号

電話：072-423-8812

Fax：072-423-3220

月～金曜日(祝日・年末年始は除く)

午前9:00～午後5:30