



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。

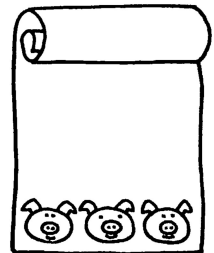
3回とも全ての参加がお勧めですが、1回だけでも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

プログラム		担当
1 回目	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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すくすくランドの紹介など 	 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。

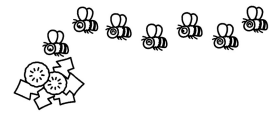
右のQRコードで申込フォームが読み取れます→



○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8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8年 5月21日(木)	令和8年 6月 4日(木)	令和8年 6月18日(木)
2クール	7月 2日(木)	<u>7月 5日(日)</u>	7月16日(木)
3クール	7月30日(木)	8月10日(月)	8月20日(木)
4クール	9月 3日(木)	<u>10月 4日(日)</u>	10月30日(金)
5クール	11月 5日(木)	<u>11月29日(日)</u>	12月23日(水)
6クール	令和9年 1月 7日(木)	令和9年 1月21日(木)	令和9年 3月18日(木)

※ 以降の日程は、令和9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1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)

こども家庭応援部こども家庭課

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