



令和7年度 大船渡市

パパママ教室

赤ちゃんを迎える準備、ふたりで一緒にスタートしませんか？

パパママ教室は妊娠・出産・育児を夫婦で学んだり、話し合い、協力し合うきっかけの場となっています。気になっていることや不安に思っていることを助産師と一緒にお話しませんか？パパと一緒にのご参加をお待ちしています。もちろんパートナーやご家族、おひとりでのご参加も大歓迎です！

※当日は、ママの大変さが身に染みてわかると評判の妊婦体験も◎

対 象

1回目：大船渡市内にお住いの 妊娠初期、中期(妊娠28週未満)の妊婦さんとそのご家族

2回目：大船渡市内にお住いの 妊娠後期(妊娠28週以降)の妊婦さんとそのご家族

※対象となる妊娠週数とずれてしまっても受講可能です！お気軽にお問い合わせください。

※内容が異なるため、1回目、2回目を1回ずつご参加されることをお勧めします。

※大船渡市へ里帰り分娩予定の方も対象ですのでぜひお問い合わせください。

内 容

1回目・妊娠中の心と身体の変化、マタニティトラブルの対処方法について

- ・日常生活で気をつけたいことについて

- ・妊娠中の家事分担やサポートについて話し合ってみよう（パパの妊婦体験もあり）

2回目・お産に向けた心・身体・物品の準備

- ・母乳育児のための妊娠中から始めるおっぱいケア

- ・お産の進み方や過ごし方、リラクゼーション方法、バースプランについて

- ・出産後のママの心身の変化と赤ちゃんとの生活について

- ・赤ちゃんを迎えた新生活の中でのパパとの育児、家事分担について話し合ってみよう

日 程

※対象期間外の場合でも、受講希望の方はご相談ください。

1回目

令和7年 5月25日(日)

7月26日(土)

9月6日(土)

10月4日(土)

12月6日(土)

令和8年 2月8日(日)

2回目

令和7年 6月14日(土)

8月3日(日)

9月21日(日)

11月8日(土)

1月25日(日)

令和8年 3月14日(土)

開催時間10：00～12：00（受付時間10：00～10：10）

※持ち物…母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

会 場

サン・リア2階 大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」

予約方法

□希望日の前日までに公式LINEにてお申し込みください。

（参加希望日、妊婦さんの氏名、参加人数、出産予定日、連絡先をお知らせください）

□上のお子さまも一緒に参加される方はお知らせください

最新情報

【すくすく通信】

ご予約・お問合せ

※この事業は大船渡市より委託を受け実施しております。

特定非営利活動法人こそだてシップ

〒022-0003 岩手県大船渡市盛町字町10-11

☎080-3333-5689

