

令和8年度 大船渡市 パパママ教室



初産婦さん
出産や産後の生活について
夫婦で話し合うきっかけ
になった。
助産師さんに不安なことを
相談できて、ほっとした。



赤ちゃんを迎えるための
妊娠・出産・育児を
一緒に学びましょう♪



参加されたパパ
妊娠中も子どもが生まれてからも
全力でサポートしようと思った。
ネット情報では分からないことを
直接聞いて良かった。



経産婦さん
2人目ですが忘れていたことが
多かったので、学びなおせて
安心できました。
上の子の見守りもして
いただき、集中して
聞けました◎

対 象 ※大船渡へ里帰り出産予定の方も対象です

1回目：妊娠初期～中期(妊娠28週未満)
の妊婦さんとその家族のクラス

2回目：妊娠後期(妊娠28週以降)
の妊婦さんとその家族のクラス

内 容

- ・妊娠中の心と身体の変化
- ・日常生活で気を付けたいこと
- ・妊娠中のサポート、パパの妊婦体験😊

- ・お産に向けた心と身体と物品準備
- ・母乳育児のためのおっぱいケア
- ・お産の進み方、過ごし方、リラククス方法
- ・産後のママの心身の変化、赤ちゃんとの生活
- ・パパとの育児や家事分担について

日 程

R8
5月10日(日) 6月6日(土)

8月8日(土) 10月3日(土)

R9
12月5日(土) 2月6日(土)

R8
5月31日(日) 7月11日(土)

9月12日(土) 11月7日(土)

R9
1月16日(土) 3月6日(土)

※パパだけ・ママだけでも参加できます。パートナーの方・ご家族の方ともご一緒に参加できます。
※1回目、2回目どちらからでも、対象の週数とずれていても参加できます。

場 所 大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」
大船渡市盛町字町10番地11 (サン・リア2階)

時 間 受付：10時～10時10分 開催：10時10分～12時

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、飲み物

申込方法 公式LINEよりご予約ください
申込期限・・・開催日前日15時まで
①参加希望日 ②妊婦さん氏名、ふりがな
③出産予定日 ④連絡先電話番号
⑤同伴者有無(夫、実母など)

📍ご予約・お問合せ



上のお子さまも
一緒に参加される
場合はお知らせ
ください😊

この事業は大船渡市より委託を受けて実施しています

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番地11
☎080-3333-5689



👉最新の月間予定や
イベント情報など