

令和8年度

もうすぐパパママ教室

妊婦さんは、日常生活の活動が制限されます。また気持ちも不安定になりやすいので、パパのサポートが大切です。夫婦で協力し合って、赤ちゃんを迎える準備をしましょう！

☆日程 都合や体調の良い時に参加ください。出産予定日1か月前のご参加はお控えください。

日程	教室参加の目安時期（出産予定月）	日程	教室参加の目安時期（出産予定月）
4/26（日）	令和8年6月～8月の方	10/24（土）	令和8年12月～令和9年2月の方
5/24（日）	令和8年7月～9月の方	11/29（日）	令和9年1月～3月の方
6/20（土）	令和8年8月～10月の方	12/19（土）	令和9年2月～4月の方
7/25（土）	令和8年9月～11月の方	2/6（土）	令和9年4月～6月の方
8/29（土）	令和8年10月～12月の方	3/14（日）	令和9年5月～7月の方
9/27（日）	令和8年11月～令和9年1月の方		

☆対象者 射水市在住の妊婦（初産のみ）とその夫

☆会場 射水市保健センター

☆時間 9:30～12:00（受付 9:15～9:30）

☆定員 14組（要予約、定員になり次第締め切ります）

☆持ち物 母子健康手帳、テキスト代300円、飲み物、内履き（必要な方）



【主な内容】

講義
「赤ちゃんの特徴と
抱き方・お風呂の入れ方」

オムツ交換
着替え実習

沐浴実習

赤ちゃんとの生活シミュレーション
（パパママの役割、こころの健康等）

子育て世代の
食事の話



☆パパの妊婦疑似体験コーナーもあります。

【ご予約は「いみすくby母子モ」から】

アプリ下部の「地域の子育て情報」から
「射水市オンライン予約」のバナーをタップ



母子モ（ぼしも）で検索！



App Store



Google Play

Web版はこちら

<https://www.mchh.jp>

【問合せ先】

こども福祉課 こどもすこやか係
（保健センター内）

☎0766-52-7080

月曜日～金曜日（祝日を除く）

8:30～17:15