

パパママ学級のご案内 (2024年度)

妊娠おめでとうございます。

「赤ちゃんのお世話ってどんな感じなんだろう？」
「妊娠中、みんなはどう過ごしているのかな」
待望の赤ちゃんを迎える準備として、一緒に
情報交換や体験をしてみませんか。



赤ちゃん（人形）を
お風呂に入れてみよう！



出産ってどんな感じ!?

～出産現場に立ち会われている

助産師さんの話～

気になる妊娠中の食事
～葉酸、鉄分、塩分など～

パパも妊婦が
体験できる！



◆日 程 2日間1コース (2日間参加できる方を優先します)

	5月コース	8月コース	11月コース	2月コース
第1日目	2024年5月 9日 (木)	2024年8月 1日 (木)	2024年11月14日 (木)	2025年 2月13日 (木)
第2日目	2024年5月23日 (木)	2024年8月20日 (火)	2024年11月29日 (金)	2025年 2月28日 (金)
申込締切	2024年5月 1日 (水)	2024年7月25日 (木)	2024年11月 7日 (木)	2025年 2月 6日 (木)

◆申込み方法 申込締切日までに健康づくり課へ電話でお申込みください (定員6組)

※申込後のキャンセル・欠席等のご連絡は、開催日の前日までにお電話ください。

◆対象者 パパママになる方 (ママは、妊娠16週以降(安定期)の方)

◆会場 寄居町役場7階

詳しい内容は・・・裏面をご覧ください

◆内 容



第1日目 時 間 13:00~15:30

時 間	内 容	講 師
13:00~13:10	受付、オリエンテーション	
13:10~13:40	育児・赤ちゃんのお話	保健師
13:40~14:40	育児体験（沐浴、おむつ交換など）、パパの妊婦体験	保健師
14:40~14:50	休憩	
14:50~15:20	座談会	保健師
15:20~15:30	町からお知らせ、アンケート記入など	保健師

第2日目 時 間 13:00~15:50

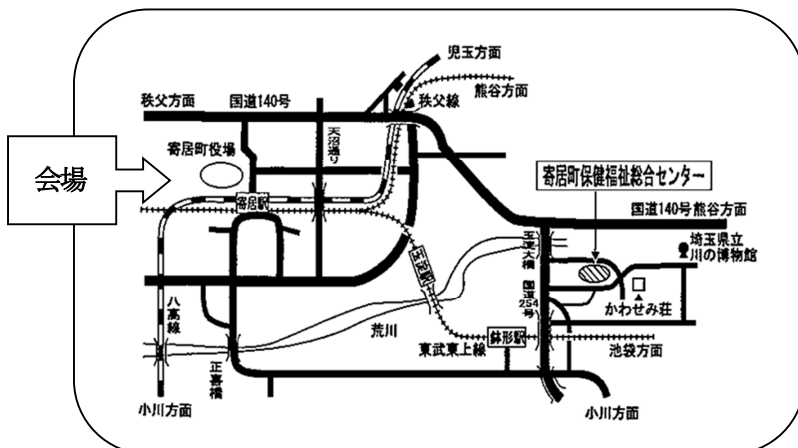
時 間	内 容	講 師
13:00~13:10	受付、オリエンテーション	
13:10~14:30	出産に向けて パパ・ママの過ごし方 ～出産準備、分娩の流れ、ストレッチなど～	助産師
14:30~14:40	休憩	
14:40~15:40	妊娠中の食事・栄養についての話	栄養士
15:40~15:50	お知らせ	保健師

◆持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具

◆費 用 無 料

※体調が優れない場合は、来所をご遠慮ください

※マスクの着用は、個人の判断が基本となります。ご了承ください。



お申込み・お問合せ

寄居町役場 健康づくり課

住所：寄居町大字寄居 1180-1

電話：048-581-8500

(平日 8:30~17:15まで)



1日目 内容

①育児の話 (20~30分くらい)

②座談会 (30分くらい)

参加者同士の交流 (ママグループとパパグループに分かれて)

テーマに合わせて話してもらう

③育児体験

沐浴体験 2グループに分かれて順番で行う

沐浴やっていないグループ

(1) パパの妊婦体験 (妊婦ジャケット着用しながら、パパにやってもらう内容をリストアップして、できる範囲でやってもらう)

(2) オムツ交換や着替えなど、赤ちゃんの人形を使って色々体験できるように物品を準備

※育児体験でグループ分かれた際のスタッフ +1名できれば