

パパママ学級のご案内（2025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)で
育児体験をしてみよう！**



**気になる妊娠中の食事
～葉酸、鉄分、塩分など～**

**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～**



**子育ての先輩と
話してみよう！**

◆日 程 2日間1コース（2日間参加できる方を優先します）

	8月コース	11月コース	2月コース
第1日目	2025年8月 9日（土）	2025年11月29日（土）	2026年 2月14日（土）
第2日目	2025年8月12日（火）	2025年12月 4日（木）	2026年 2月19日（木）
申込締切	2025年8月 1日（金）	2025年11月21日（金）	2026年 2月 6日（金）

◆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 9:15～12:00

時 間	内 容	講 師
9:15～ 9:30	受付、血圧測定、オリエンテーション	
9:30～ 10:50	赤ちゃんのお話 育児体験（赤ちゃんのお風呂、オムツ交換など） パパも妊婦体験	助産師 保健師
10:50～11:00	休憩	
11:00～11:50	赤ちゃんを迎えてからのライフスタイルについての 講話	子育て中の職員
11:50～12:00	町からお知らせ、アンケート記入など	

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。

※申込後のキャンセル等のご連絡は開催日の前日までにお電話ください。



◆申込方法 申込締切日までに下記の二次元コード（寄居町電子申請・届出サービス）、
もしくは電話でお申し込みください。（定員6組）



お申し込み・お問い合わせ

寄居町 子育て支援課

こども家庭センター すくすくテラス

電話048-580-4040

（平日 8:30～17:15まで）