

パパママ学級のご案内（令和8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（1日のみの参加も可能です）

	5月コース	8月コース	11月コース	2月コース
第1日目	令和8年 5月23日(土)	令和8年 8月22日(土)	令和8年 11月21日(土)	令和9年 2月27日(土)
第2日目	令和8年 5月27日(水)	令和8年 8月25日(火)	令和8年 11月26日(木)	令和9年 3月2日(火)

◆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 9:30～11:30

時 間	内 容	講 師
9:20～ 9:30	受付、血圧測定、オリエンテーション	
9:30～ 10:30	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
10:30～10:40	休憩	
10:40～11:20	先輩パパママからの応援ビデオメッセージ など	助産師 保健師
11:20～11:30	町からのお知らせ、アンケート記入など	

第2日目 時 間 13:10～15:50

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	町からのお知らせ、アンケート記入など	

◆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をお願いします。



◆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。



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）