

令和8年度 貝塚市 ママパパ教室のご案内



「赤ちゃんがいる生活ってどんな感じ?」「マタニティ期の楽しみ方は?」など、ママやパパの知りたいことが盛りだくさんです。

妊娠期からの知り合いづくりの機会にもなりますので、ぜひご参加ください!

○内容

1回目



- ①ママ・パパと赤ちゃんにお勧めの絵本を紹介
図書館司書より絵本の選び方など、いろいろなアドバイスがもらえます。
- ②ママの食事の話
「ママと赤ちゃんにとって身体によい食事って?」にお答えします。
ママの現在の食事の栄養診断もあります(結果は2回目でお返しします)。
- ③赤ちゃんと一緒に出かけできる場所と手作りおもちゃの紹介
- ④赤ちゃんへのプレゼントづくり
生まれてくる赤ちゃんへのプレゼント(おもちゃなど)を手作りします。

2回目



- ① 沐浴実習
生まれてくる赤ちゃんと同じくらいの重さの赤ちゃん人形で沐浴の練習をします。
☆希望者のパパには、妊婦体験があります!
9kgの重さのエプロンを着けて、妊娠9か月頃の妊婦さんを体感!
- ②先輩ママ・赤ちゃんとの交流会
現役子育て中のママやパパが来てくれます。「お産はどうだった?」などの実体験や「ベビーカーや抱っこ紐は、どう選んだらいい?」「家事・育児の分担はどうした?」など気になることを、直接聞くことができます。

パパにもお勧め!

*一部内容を変えて実施する可能性があります。



○日程○

	Aコース	1回目	5/22(金)	2回目	6/13(土)
	Bコース	1回目	8/7(金)	2回目	8/23(日)
	Cコース	1回目	11/6(金)	2回目	11/28(土)
...	Dコース	1回目	2/5(金)	2回目	2/27(土)

*どちらか1回のみ参加も可能です。その際にご相談ください。



- 対象者 貝塚市在住の安定期に入った妊婦と配偶者(パートナー)、その家族
 - *体調を優先し、主治医と相談の上ご参加ください。
 - *2人目、3人目の妊娠の方も参加できますが、お子さんの保育はありません。

- 定員 1コース 8組(予約制)
 - *教室開始の1週間前までに、電話や窓口などでご予約ください。
 - *参加者が3人に満たないときは、中止になる場合があります。

○場所 保健・福祉合同庁舎 2階

○時間 午後1時15分～午後3時30分 (受付は1時～1時15分)

○参加費 無料

○持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物(必要な方のみ)

○申し込み・問い合わせ先

貝塚市子ども相談課(保健・福祉合同庁舎内)

住所 貝塚市畠中1丁目18-8

Tel 072-433-7000 Fax 072-433-7087

