

令和7年度 パパママ教室のご案内

岡谷市では、岡谷市に住所のある妊婦の方や妊婦の夫またはパートナーの方を対象に、パパママ教室を開催しています。ご希望の方は是非ご参加ください。

※妊娠中期5～7か月（16～27週）頃を目安にお出かけください。

※里帰りや都合などにより、記載された日以外でも参加できますのでご相談下さい。



【実施日・時間・内容】

	【赤ちゃんとの向き合い方 体験編】	【出産に向けたからだ作り 準備編】
実施日	4/18、5/23、7/18、8/22、10/17、11/21、1/23、2/20（全て金曜日）	6/20、9/19、12/12、3/13（全て金曜日）
時間	PM 7:00 ～ 8:40	PM 7:00 ～ 8:30
内容	- 赤ちゃんの抱き方・あやし方、母乳の利点・授乳方法、ヨガ - 妊娠中からのパパの役割・妊婦体験 - 沐浴（シャワー浴）・着替え・おむつ交換・準備物品について	- 赤ちゃんを産むための体づくり・安産のコツ - パートナーシップ・夫婦のコミュニケーション - 産前産後の家での過ごし方、パパの関わり方 - 産後のメンタルヘルス・届出制度について

オンラインでも受講できます

【参加時期の目安】

				出産予定日														
				R7年7月	R7年8月	R7年9月	R7年10月	R7年11月	R7年12月	R8年1月	R8年2月	R8年3月	R8年4月	R8年5月	R8年6月	R8年7月	R8年8月	
パパママ教室実施日	令和7年	4月18日(金)	体験編				} どこか1回											
		5月23日(金)		体験編				}										
		6月20日(金)			準備編													
		7月18日(金)				体験編				} どこか1回								
		8月22日(金)					体験編				}							
		9月19日(金)						準備編										
		10月17日(金)							体験編				} どこか1回					
		11月21日(金)								体験編				}				
	12月12日(金)									準備編								
	令和8年	1月23日(金)											体験編				} どこか1回	
		2月20日(金)												体験編				
		3月13日(金)													準備編			

【申込み方法】

＜申込み方法＞

教室開催 1 週間前までに電話・裏面 QR コードからお申込み下さい。

＜会場＞

岡谷市保健センター2 階（※受付がありますので開始時間 10 分前までにお集まりください）

参加人数により 1 階の会場を案内することがありますのでご了承下さい。

＜持ち物＞

母子健康手帳・筆記用具・水分補給用の飲み物・動きやすい服装

＜その他＞

準備編をオンラインでの受講を希望の場合は申込時にその他へ希望を記入下さい。

【お問い合わせ・お申込み先】 岡谷市健康推進課 電話 23-6141（直通）



パパママ教室 QRコード申込方法



お申し込みは下記より、お申込み下さい。教室開始日の1週間前までにお申し込み下さい。

赤ちゃんとの向き合い方 体験編

実施日	参加時期の目安（出産予定日）	申込 QR コード
令和7年4月18日（金）	令和7年7月～10月	
5月23日（金）		
7月18日（金）	令和7年11月～ 令和8年1月	
8月22日（金）		
10月17日（金）	令和8年2月～4月	
11月21日（金）		
令和8年1月23日（金）	令和8年5月～7月	
2月20日（金）		

出産に向けたからだ作り 準備編

実施日	参加時期の目安（出産予定日）	申込 QR コード
令和7年6月20日（金）	令和7年9月～11月	
9月19日（金）	令和7年12月～ 令和8年2月	
12月12日（金）	令和8年3月～5月	
令和8年3月13日（金）	令和8年6月～8月	

※体験編、準備編順不同での参加が可能です。

※体験編の講座では、沐浴人形の数に限りがあり、定員になった場合は希望日時を変更いただく場合があります。

体験編、準備編に両日参加いただき、出産へ向け
こころと身体の準備を進めていただければと思い
ます。ぜひご参加下さい。

