

# 令和6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 | 4/19、5/17、7/19、8/23、10/18、11/15、1/17、2/21（全て金曜日）  | 6/21、9/20、12/20、3/21（全て金曜日）   |
| 時間  | PM 7:00 ～ 8:30  | PM 7:00 ～ 8:30  |
| 内容  | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんの抱き方・あやし方、母乳の利点・授乳方法、ヨガ</li> <li>妊娠中からのパパの役割・妊婦体験</li> <li>沐浴（シャワー浴）・着替え・おむつ交換・準備物品について</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんを産むための体づくり・安産のコツ</li> <li>パートナーシップ・夫婦のコミュニケーション</li> <li>産前産後の家での過ごし方、パパの関わり方</li> <li>産後のメンタルヘルス</li> <li>届出制度について</li> </ul> |

## 【参加時期の目安】

|           |      | 出産予定日     |       |       |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------|------|-----------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|           |      | R6年7月     | R6年8月 | R6年9月 | R6年10月 | R6年11月 | R6年12月 | R7年1月 | R7年2月 | R7年3月 | R7年4月 | R7年5月 | R7年6月 | R7年7月 | R7年8月 |
| パパママ教室実施日 | 令和6年 | 4月19日(金)  | 体験編   |       |        |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 5月17日(金)  |       | 体験編   |        | どこか1回  |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 6月21日(金)  |       |       | 準備編    |        |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 7月19日(金)  |       |       |        | 体験編    |        |       |       |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 8月23日(金)  |       |       |        |        | 体験編    |       | どこか1回 |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 9月20日(金)  |       |       |        |        |        | 準備編   |       |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 10月18日(金) |       |       |        |        |        |       | 体験編   |       |       |       |       |       |       |
|           |      | 11月15日(金) |       |       |        |        |        |       |       | 体験編   |       |       |       | どこか1回 |       |
|           |      | 12月20日(金) |       |       |        |        |        |       |       |       | 準備編   |       |       |       |       |
|           | 令和7年 | 1月17日(金)  |       |       |        |        |        |       |       |       |       | 体験編   |       |       | どこか1回 |
|           |      | 2月21日(金)  |       |       |        |        |        |       |       |       |       |       | 体験編   |       |       |
|           |      | 3月21日(金)  |       |       |        |        |        |       |       |       |       |       |       | 準備編   |       |

## 【申し込み方法】

### <申し込み方法>

教室開催 1週間前までに電話・裏面 QR コードからお申し込み下さい。

### <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

【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6年4月19日（金） | 令和6年7月～10月         |           |
| 5月17日（金）     |                    |           |
| 7月19日（金）     | 令和6年11月～<br>令和7年1月 |           |
| 8月23日（金）     |                    |           |
| 10月18日（金）    | 令和7年2月～4月          |           |
| 11月15日（金）    |                    |           |
| 令和7年1月17日（金） | 令和7年5月～7月          |           |
| 2月21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6年6月21日（金） | 令和6年9月～11月         |           |
| 9月20日（金）     | 令和6年12月～<br>令和7年2月 |           |
| 12月20日（金）    | 令和7年3月～5月          |           |
| 令和7年3月21日（金） | 令和7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。

