



令和6年度

## パパママ教室「ぷくぷく」のご案内



同じ時期にパパとママになる方たちと一緒に、赤ちゃんのお世話体験をしたり育児講座を聞いたりして、パパ・ママになる準備をしませんか？

	時間	内容
1日目	13:30~15:00	赤ちゃんのお世話体験(沐浴)、 プレママ・プレパパ交流会
2日目	13:30~14:30	上級教育カウンセラーによる育児講座 「お父さんっていいもんだ!お母さんっていいもんだ!」
	14:30~15:00	赤ちゃんのお世話体験(着替え・抱っこ) *希望者のみ

**【対象】** 主に初めての妊婦さん(5~7か月の安定期)とパートナーの方  
妊婦さんだけ・パートナーさんだけの参加も大歓迎です!

**【定員】** 1日12組程度(要予約)

**【場所】** 新居浜市保健センター

**【持ち物】** 母子健康手帳、筆記用具、飲み物



**【申込方法】** 対象コースと希望日を確認し、電話もしくは窓口にてお申し込みください。1日のみでも参加できます。

コース	出産予定月	日程
A	令和6年8月~10月	令和6年5月13日(月)、18日(土)
B	令和6年11月~令和7年1月	令和6年8月13日(火)、17日(土)
C	令和7年2月~4月	令和6年11月11日(月)、16日(土)
D	令和7年5月~7月	令和7年2月10日(月)、15日(土)

※実施内容や時間は変更となる可能性があります。

※上記の日程以外の日に対応することも可能です。

※保健センターには、保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職がいます。体調のこと、食事のことなど気になることがあればお気軽にご相談ください。

**【申し込み・問い合わせ】**

すまいるステーション(新居浜市保健センター内)

新居浜市庄内町4丁目7-17 ☎0897-35-1101

