

令和8年度

# 「パパママ教室」のご案内

## 第1講座

### ①栄養コーナー

妊娠中の食事について減塩のコツや試食を交えて簡単レシピを紹介します

### ②妊婦体操

自宅のできる体操を紹介します。

### ③妊婦体験

パパに体験してもらいます。

### ④お世話体験

赤ちゃん人形でオムツ交換等を行います。



## 第2講座

### 赤ちゃんのお風呂の入れ方の練習

#### ♪参加者の声♪

- 妊婦さんの大変さを知り、サポートの方法がわかった(パパより)
- 不足している栄養を知ることができた!(ママより)
- お風呂の入れ方を知ることができ安心した!夫婦で協力していきたい(パパママより)



		第1講座	第2講座
対象者の 出産予定月		【時間】 13時30分～15時30分	【時間】 13時30分～15時
令和8年	7～9月	令和8年 4月17日(金)	令和8年 5月13日(水)
	10～12月	令和8年 7月10日(金)	令和8年 8月5日(水)
令和9年	1～3月	令和8年10月6日(火)	令和8年11月4日(水)
	4～6月	令和9年 1月8日(金)	令和9年 2月3日(水)

※参加希望の場合は、申込みが必要です。

場所：大仙市健康福祉会館2階  
(大仙市大曲通町1番14号)

定員：第1講座 15組  
第2講座 12組

ママのみの方もお気軽にご参加ください♪

第1講座開催日の  
約1か月前に申込み開始のご案内が届きます!

お家でできる  
妊婦体操や  
妊婦体験の動画も  
配信しています♪



〈お問い合わせ〉

大仙市こども未来部 こども家庭センター

電話：0187-73-6811

