



# ママパパ教室のご案内



## 妊娠編 (参加時期の目安：妊娠初期～中期)

- ママと赤ちゃんの体にやさしい食事 【管理栄養士】  
毎日の食事にプラスできる栄養のポイント
- いきいきマタニティライフ! 【保健師】  
快適な妊娠生活を過ごすためのポイントや妊婦体操
- プレママのデンタルケア 【歯科衛生士】  
生まれてくる赤ちゃんのためのマタニティ歯科  
妊娠中に聞いてほしいお口のこと

令和8年  
4月20日(月)  
6月29日(月)  
8月31日(月)  
10月20日(火)  
12月 8日(火)  
令和9年  
2月15日(月)

## 出産・育児編 (参加時期の目安：妊娠後期)

- お産に向けた過ごし方 【助産師・保健師】
- 先輩ママ・パパとの交流  
赤ちゃんのいる生活について、先輩ママとパパにきこう!
- 抱っこ体験  
赤ちゃんの人形を使って抱っこ・着替え体験
- 赤ちゃんの生活について  
育児と家事分担をパートナーと話し合おう!

令和8年  
5月16日(土)  
7月10日(金)  
9月12日(土)  
11月27日(金)  
令和9年  
1月23日(土)  
3月26日(金)

対象者 初妊婦とそのパートナー  
受付時間 9:45～10:00 (所要時間：1時間30分程度)  
定員 各12組(先着順)  
会場 佐屋保健センター  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水筒(飲み物が必要な方)  
テキスト「ママパパ学級」(お手元にない方は、教室参加時にお渡しします)  
服装 動きやすい服装



お申込み 予約制 (開催日の7日前まで)

お申込みはこちら→



(愛西市電子申請・届出システム)



問い合わせ先：愛西市健康推進課(佐屋保健センター)  
TEL 0567-28-5833 FAX 0567-28-8001

# 教室の様子をご紹介します

## 妊娠編

### 参加者の声

#### ママから

- 2人そろって食事のこと、パパの心得、歯のことが聞けて良かった。
- ネットで調べるだけでは分からなかったことを聞いた。
- 食事の見直しができる。軽い運動もできてよかった。

#### パパから

- 親になるんだと感じられた。これからの生活で気を付けないといけないことが学べた。
- 妊娠中の食事や注意点を本で読むより分かりやすく知れた。足りない栄養など、今後どのように食べていけばいいかヒントになった。



## 出産・育児編



出産に向けての準備を助産師からお伝えします



ママとパパの役割分担について考えます

### 参加者の声

- 赤ちゃん人形で抱っこやお着替えの練習ができてよかった。
- 不安に思っていたことが詳しく聞けて良かった。
- 出産に対する不安が減りました。たくさん運動して元気に出産したいです！



赤ちゃん人形を使って抱っこの練習！

