

令和6年度

マタニティ教室・パパママ教室日程表



ご夫婦での参加、お子さんとの参加も大歓迎です♪
下記の日程での参加が難しい場合は、個別の受講もできます！

1 課 妊娠中の健康（食事と歯）・

<内 容> 赤ちゃんのお世話 編

- ▶妊娠中は特に口の中の健康は大切です！
- ▶ママの食事は赤ちゃんにどう影響するの？
- ▶お風呂入れ体験をしてみましょう！

<スタッフ> 歯科衛生士、栄養士、保健師



2 課 子育て・先輩ママと交流 編

<内 容>

- ▶簡単！手作りおもちゃづくり
- ▶子育てに役立つサービスの紹介
- ▶子育て支援センターの見学と

先輩ママとの交流

<スタッフ> 保健師、保育士、子育て支援センター



3 課 出産・子育て 編

<内 容>

- ▶赤ちゃんにやっと会える！
家族みんなで迎えるお産の話
- ▶赤ちゃんを育てる授乳のお話
- ▶産前産後のメンタルヘルス(心の健康)と
家族の関わり方

<スタッフ> 助産師、保健師



パパママ教室

<内 容>

- ▶お医者さんに頼るときはどんな時？
- ▶お風呂入れ体験
- ▶妊婦ジャケット着用体験

<スタッフ> 産婦人科医師、保健師
※当日、分娩等により医師が来れず、

内容が変更される場合があります。



開催場所・お申込み・お問い合わせ先

稚内市健康づくり課（稚内市保健福祉センター内）

電話：23-4000 FAX：29-2257

※妊娠中期に保健師とお話する際にも申し込み可能です。



参加する時期はあくまでも目安です。
体調の良いときにご参加ください♪

	出産予定日の目安		R6年6月～ 10月頃	R6年10月～ R7年1月頃	R6年12月～ R7年3月頃	R7年3月～ 6月頃
	開始時間	所要時間	開催日			
1 課 妊娠中の健康(食事と歯)・赤ちゃんのお世話 編	13:30～	2 時間 こちらの教室は 開始15分前まで にお越し下さい。	4月24日(水)	7月24日(水)	11月13日(水)	1月29日(水)
2 課 子育て・先輩ママと交流 編	13:00～		6月6日(木)	8月5日(月)	11月25日(月)	2月25日(火)
3 課 出産・子育て 編	13:00～		5月26日(日)	8月25日(日)	12月1日(日)	2月16日(日)
パ パ マ マ 教 室	10:00～		6月16日(日)	10月20日(日)	2月2日(日)	



1 課 妊娠中の健康（食事と歯）・赤ちゃんのお世話 編

赤ちゃんが生まれる前に
沐浴の練習をしてみましょう！



栄養士から妊娠中の栄養の摂り方
歯科衛生士からお口や歯のケアに
ついてお話しします！

2 課 子育て・先輩ママと交流 編

赤ちゃんへのおもちゃづくりをします。



子育て支援センターの施設内を
見学します。
先輩ママから出産・育児について
役立つお話がたくさん聞けます！！

3 課 出産・子育て 編

保健師から産前産後の
メンタルヘルスの話をします。



助産師さんからお産に向けての話や、赤ちゃんの授乳の話が聞けます！
妊娠期から家族ができるサポートについても一緒に考えてみましょう。

パパママ教室

産婦人科医がお産の時にどんな場面で
関わってくれるのかがわかります。
お父さんが医師の話が聞ける
チャンスでもあります！



お父さん必見👁️
妊婦体験ジャケットを着ると、妊婦さんの気持ちがわかるかも?!