令和6年度

ママパパ学級のご案内

★妊婦さんだけの参加も歓迎します!!

～生まれてくる赤ちゃんを迎えるための講座です。みんなで楽しい時間をすごしましょう！～

★対象：妊婦さんとその家族　　★会場：浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」

★母子手帳をお持ちください。また、動きやすい服装でご参加ください。妊婦さんが集うため、マスク着用のご協力をお願いします。

コース名	「赤ちゃんのお世話」		「出産・産後にむけて」		「食生活と歯の健康＆赤ちゃんとのふれあい」	
内 容	✿赤ちゃん人形で着替え・おむつの替え方、抱っこ体験 ✿沐浴のポイント （時間の都合上沐浴実施はありませんので、あらかじめ沐浴動画を視聴してきてください） ✿情報交換（参加者さん同士でお話しましょう！）		✿妊娠中からできる準備 ✿産後の生活どう変わる？ ✿出生後の手続き、母子保健サービス・すくすくの紹介 ✿情報交換（参加者さん同士でお話しましょう！）		✿妊娠中・授乳中の栄養について ✿妊娠中から守る赤ちゃんとパパママの歯の健康～赤ちゃんの歯は妊娠中に作られる～ ✿すくすくの行事『ひよこの会（1 歳未満の親子の会）』に合流 赤ちゃんとのふれあいや先輩ママとの交流	
	✿ 妊 婦 ジャケットの体 験 もできます！（希 望 者）					
開催日	4 月 16 日(火)	6 月 29 日(土)	5 月 21 日(火)	8 月 20 日(火)	7 月 25 日(木)	10 月 24 日(木)
	9 月 17 日(火)	R7年1 月 18 日(土)	12 月 3 日(火)		R7年2 月27 日(木)	
	11 月 19 日(火)					
	R7年3 月 18 日(火)					
時 間	14:00～15:30	10:00～11:30	14:00～15:30		9:30～11:00	
スタッフ	助産師・保健師		助産師・保健師		栄養士・歯科衛生士・助産師・保健師	

市内で開業されている助産師さんにお越しいただいて開催！

産後ケアをされている助産師さんです！

お仕事をされている方でも参加しやすいよう、18 時からの開催です！土曜日もありますよ！

コース名	「これでお産を乗り切ろう！妊娠中の姿勢と歩き方」			「産後の心の準備と赤ちゃんの栄養（母乳）」		
内 容	✿姿勢の基本を知っておくと、妊娠期や産後にも役立ちます。 ✿陣痛中のおすすめの体勢等も聞けますよ！			✿産後の心構え等について聞けます。 ✿赤ちゃんの栄養について妊娠中から知っておくと安心ですよ！		
開催日	5 月 14 日(火)	8 月 6 日(火)	12 月 14 日(土)	6 月 11 日(火)	9 月 3 日(火)	R7年2 月 1 日(土)
時 間	18:00～19:00		10:00～11:00	18:00～19:00		10:00～11:00

申込先：浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」 TEL 0855-22-1253　　予約制です。1 週間前までの申込をお願いします。（裏面へ）

申込先＆会場は
こちら

浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」

開所時間：８時３０分～１７時　（休館日：祝日、年末年始）
住　　所：浜田市野原町 859-1
TEL：０８５５－２２－１２５３
メールアドレス：sukusuku@city.hamada.lg.jp

浜田市ホームページ

浜田市 子育て支援サイト

「はまだ　子育て応援アプリ　すくすく」

※浜田市からの子育てに関するお知らせをスマホのプッシュ通知で受け取れ、
市 HP（子育て支援サイト）の情報が検索しやすくなっています。

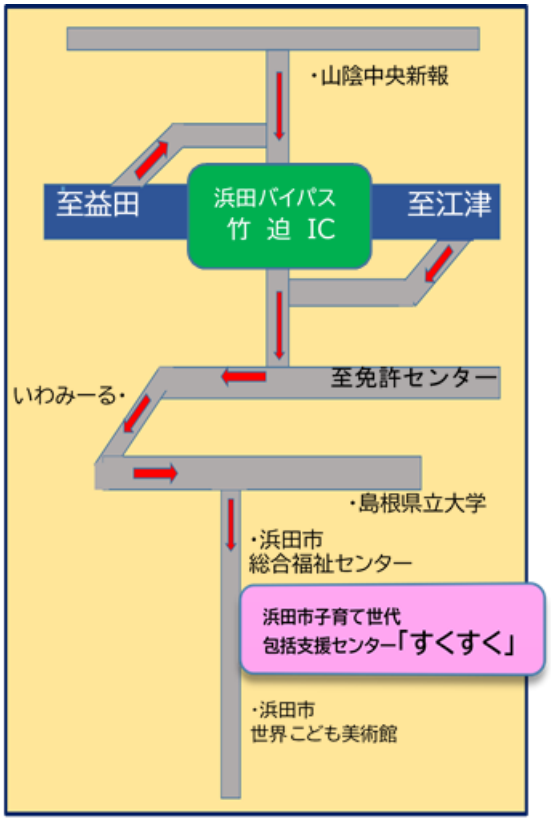
はまだ　子育て応援アプリ
すくすく

簡単＆無料で登録できます♪ダウンロードはこちらから！

App Store

Google Play Store

地　図



【お問い合わせ先】
浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」　TEL 22-1253
金城支所　市民福祉課　TEL 42-1235
旭支所　　市民福祉課　TEL 45-1435
弥栄支所　市民福祉課　TEL 48-2656
三隅支所　市民福祉課　TEL 32-2806

相談も受け付けています。
お気軽にご相談ください。