

令和 8 年度



ママパパ学級

生まれてくる赤ちゃんを迎える
皆さんのための講座です





対 象:妊婦さんとご家族(妊婦さん、パートナーさんのみの参加も OK!)

会 場:浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」(裏面地図参照)

持ち物:母子手帳、動きやすい楽な服装 ※妊婦さんが集まるためマスクの着用など感染対策をお願いします。

コ ー ス	赤ちゃんのお世話 & 妊娠中の歯の話		妊娠中の栄養 & 産後の手続き・帝王切開の話	
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃん人形で抱っこ、着替え、おむつ替え体験 ・沐浴のポイント (沐浴動画を事前にご覧ください) ・歯科衛生士による妊娠中の歯の話(平日のみ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士による妊娠中と産後の栄養の話 ・産後に必要な手続き、母子保健サービス ・帝王切開って? お産の方法が変わっても慌てないために 	
	パパの妊婦体験 (希望者)			
開 催 日	4月30日(木)	7月18日(土)	6月2日(火)	9月26日(土)
	8月20日(木)	1月23日(土)	12月1日(火)	
	11月17日(火)		3月16日(火)	
時 間	13:30~15:30	10:00~11:30	13:30~15:30	10:00~12:00

マイナートラブルと予防の話		赤ちゃんの栄養 & 産後の心を守るための話	
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中に起こる体の不調、マイナートラブルって? ・マイナートラブルを防ぐ姿勢の話 		<ul style="list-style-type: none"> ・母乳の出る仕組みや役割の話 ・出産時に役立つ呼吸法 ・産後の心と体の変化から自分を守るために 	
講師 うい助産院 三浦由香里 助産師		講師 MIWA 助産院 落合美和子 助産師	
			
5月19日(火)	12月12日(土)	6月23日(火)	2月6日(土)
8月4日(火)		10月20日(火)	
18:00~19:00	10:00~11:00	18:00~19:00	10:00~11:00

申込・問合せ先は…



浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」

☎ (0855) 22-1253 ※予約制です。前日までにお申込みください。

市内で開業されている助産師さんが講師の講座もあります!

産後ケア事業もされている助産師さんと産前からお話できます♪
お仕事中の方も参加しやすい土曜、平日夕方の開催です。

浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」

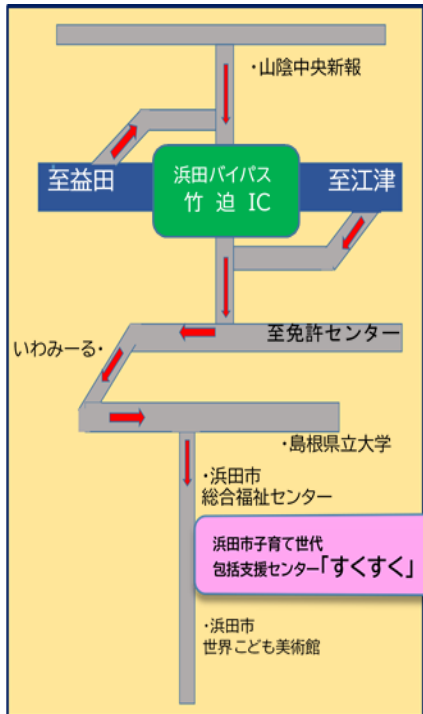
浜田市野原町 859-1 (浜田市世界子ども美術館前)

電話: (0855) 22-1253

メールアドレス: sukusuku@city.hamada.lg.jp

開所時間: 8時30分～17時00分 (祝日・年末年始は休館です)

	月	火	水	木	金	土	日
親子のあそび (未就学児とその家族)	○	○	×	○	○	○	○
各種手続き	○	○	○	○	○	×	×



妊婦さんも参加 OK! の
「すくすく」の行事

音楽リラクゼーション

7か月までの親子がピアノや歌に合わせてふれあい遊びを楽しみます。妊婦さんもお腹の赤ちゃんとリラックスしたり、他の赤ちゃんに触れ合えます。

手作りおもちゃの会

布やフェルトなどで赤ちゃんのおもちゃやスタイ、帽子などを作ります。ボランティアさんの助言を受けながらできるので初心者さんも安心月

浜田市の子育て支援情報はこちらから↓↓

♥ 浜田市ホームページ(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がスマホのプッシュ通知で受け取れ、浜田市ホームページ(子育て支援サイト)の情報も検索しやすくなっています。



App Store



Google Play Store

その他、必要に応じて相談も受け付けています。

妊娠中から産後、育児について不安なことなどや気になることがあればお気軽にご相談ください。



問合せ先

浜田市子育て世代包括支援センター「すくすく」 ☎ 22-1253

金城支所 市民福祉課 ☎ 42-1235

旭支所 市民福祉課 ☎ 45-1435

弥栄支所 市民福祉課 ☎ 48-2656

三隅支所 市民福祉課 ☎ 32-2806