

令和7年度

# マタニティカフェ & パパママ教室



## ～これから赤ちゃんを迎えるパパママへ～

お腹の赤ちゃんとお過ごすツキトオカ。赤ちゃんとの新しい生活の準備と、子育てを楽しむヒントを見つけませんか



**参加費 無料・要予約**（材料費が必要な場合あり）

場所：福祉保健センター和室・研修室（平戸市田平町里免 90 番地）  
対象：妊婦さんとご家族様

内容に変更がある際は Instagram、Facebook にてお知らせいたします



### マタニティカフェ

お腹の赤ちゃんやママの身体のことなどお喋りしながら、ティータイムを楽しみましょう

\* 生後3か月までの赤ちゃんともママも参加可能です

開催日	内容		時間（受付時間）
4/22(火)	プレゼントを作ろう	生まれてくる赤ちゃんへ世界に一つの手づくりおもちゃを贈りましょう	11:00～12:30（10:50）
7/5(土)	赤ちゃんとの触れ合い体験&おくるみの使い方	パパ必見！赤ちゃんの抱っこ体験と新生児期役立つおくるみの使い方講座	11:00～12:30（10:50）
9/30(火)	出産に向けた身体づくりをしよう「マタニティストレッチ」	柔軟性を上げ、筋力低下を予防し安産に向けた身体づくりをしよう	11:00～12:30（10:50）
11/22(土)	赤ちゃんとの触れ合い体験&おくるみの使い方	パパ必見！赤ちゃんの抱っこ体験と新生児期役立つおくるみの使い方講座	11:00～12:30（10:50）
1/27(火)	マタニティフォト撮影会	一つの体に二つの命。神秘的な妊娠期を記念残しましょう	11:00～12:30（10:50）
3/24(火)	出産に向けた身体づくりをしよう「マタニティストレッチ」	柔軟性を上げ、筋力低下を予防し安産に向けた身体づくりをしよう	11:00～12:30（10:50）

### パパママ教室

助産師さん・保健師さん・栄養士さんとお産の流れや赤ちゃんのお世話のしかたについてお勉強しませんか \* 妊婦様とご家族様の対象の講座となります

開催日	内容	時間（受付時間）
5/17(土)	妊娠中の過ごし方とパパの妊婦体験&お産の流れと安産のための呼吸法・リラックス法	13:00～15:00（12:45）
6/11(水)	妊娠中に必要な栄養のお話と1回分の食事量を食べてみよう～栄養たっぷりランチ会～	11:00～13:00（10:50）
8/23(土)	赤ちゃんのお世話のしかた&赤ちゃん人形で抱っこや沐浴体験	13:00～15:00（12:45）
10/4(土)	妊娠中の過ごし方とパパの妊婦体験&お産の流れと安産のための呼吸法・リラックス法	13:00～15:00（12:45）
12/10(水)	妊娠中に必要な栄養のお話と1回分の食事量を食べてみよう～栄養たっぷりランチ会～	11:00～13:00（10:50）
2/14(土)	赤ちゃんのお世話のしかた&赤ちゃん人形で抱っこや沐浴体験	13:00～15:00（12:45）

【お問合せ お申込み先】 平戸市子育てなんでも相談窓口『ぽ～れぽ～れ』

TEL : 090-5933-7944（10:30～16:00）月・日・祝祭日は休館

メール : kosodate5933@gmail.com

LINE



Instagram



主催：NPO 法人しあわせの木 共催：平戸さんばの会 / 平戸市

TOKO.TOKO.PORE.PORE