

令和8年度

これから赤ちゃんを迎えるパパとママのための

# パパママ教室 & マタニティカフェ

産後に無料で受けられる、ママと赤ちゃんのための産後ケアサービスの情報もお伝えします☺

予約待ってます

**要予約・参加費 無料（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  
持参：母子手帳

\*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 〉

### メモリアルボックス作り& おしゃべり会

4月15日(水)、3月4日(木)  
11:00~12:30

メモリアルボックスを作りながら、  
ティータイムとおしゃべりを  
楽しみましょう



### マタニティストレッチ

9月8日(火)、1月29日(金)  
11:00~12:30

お腹の赤ちゃんを感じながら  
心と体をリラックスした後は、  
温かいお茶を飲みながらみんなで  
おしゃべりしましょう



### 呼吸法・リラックス法& おっぱいのお手入れのしかた

7月4日(土)、12月5日(土)  
10:30~12:30

安産のための呼吸法やリラック  
ス法を助産師と一緒に練習  
しませんか？母乳育児のための  
おっぱいのお手入れ方法や  
飲ませ方も教わろう

## 〈 パパママ教室 〉

### 妊娠中の過ごし方とお産の流れ& パパの妊婦体験

5月23日(土)、10月31日(土)  
13:00~15:00

ママがお腹の中で赤ちゃんと  
一緒に過ごす「トツキトウカ」  
ママにはパパのサポートが必要！  
愛情いっぱいサポート力を身に  
つけよう

### 赤ちゃんのお世話の仕方& 赤ちゃん人形で抱っこや沐浴体験

8月1日(土)、2月20日(土)  
13:00~15:00

生まれてくる赤ちゃんが心地いい  
抱っこの仕方をマスターしよう  
お風呂と抱っこで親子の  
スキンシップを楽しもう

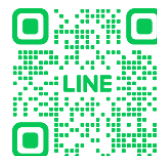


### 妊娠中に必要な栄養のお話 ～栄養たっぷりランチ会～

6月4日(木)、11月25日(水)  
10:40~13:00

妊娠中、1回の食事に必要な栄養  
ってどのくらい？  
栄養士が作ったメニューを食  
てみよう

【お問合せ お申込み先】 平戸市子育てなんでも相談窓口『ぼ〜れぼ〜れ』  
TEL : 090-5933-7944 (10:30~16:00) 月・日・祝祭日は休館  
メール : kosodate5933@gmail.com



TOKO.TOKO.PORE.PORE

主催：NPO 法人しあわせの木

共催：平戸さんばの会 / 平戸市