

両親学級のご案内

島原市では、妊娠中の生活や産後の育児のイメージができるように、お話だけではなく、体験型の両親学級を行っています。

出会いの場にもなり、お友達を作る機会にもなります！

パパは、ママの体や心のこと・赤ちゃんのことを知ることで、自分には何ができるのか考えるきっかけになります。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

 **日時：毎月第4月曜日 10:00~12:00**

 **場所：島原市保健センター**

 **持ってくるもの：母子手帳**

 **服装：動きやすい服**

 **参加費：無料**

 **申込方法：前日までに申し込みをお願いします**

① **電話**（島原市保健センター：0957-64-7113）

② **電子申請**（右のQRコードから申し込みます）



両親学級申し込み
(24時間対応)



テーマ	1. 快適なマタニティライフ	2. 赤ちゃんを迎える準備
開催日	5/27・8/26・11/25・2/17	4/22・6/24・7/22・9/30 10/28・12/23・1/27・3/24
内容	<ul style="list-style-type: none">・食生活について・妊婦体操・マイナートラブル対処法・おっぱいケア、授乳体験・プレパパ講座	<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃんの特徴について・人形を使っての育児体験 (抱っこ、授乳、沐浴、オムツ交換)・産後ママの体や心の変化について・産まれてからのパパの役割
	パパの妊婦体験、妊婦さん同士の交流、個別相談 子育て支援情報、保育園について	

参加者の声

おっぱいケアや貧血時の食事がとても参考になった！



妊婦体験で妻がどれだけ大変か実感した！



沐浴の仕方や抱っこのコツがわかって良かった！

