



令和7年度

ハローパパママ学級

のご案内

「健やかな赤ちゃんを産み、育てていくための教室」を開催します。

出産後の赤ちゃんとの生活をイメージできるように、人形を使った沐浴やおむつ交換、抱っこ体験ができます。多くの方の参加をお待ちしております。



★開催日程

	日 に ち	時 間	申込み〆切
＜第1回＞	令和7年6月24日（火）	午後1時30分～3時30分 （受付1時15分～1時30分）	6月10日（火）
＜第2回＞	令和7年10月8日（水）	午後1時30分～3時30分 （受付1時15分～1時30分）	9月24日（水）
＜第3回＞	令和7年12月9日（火）	午後1時30分～3時30分 （受付1時15分～1時30分）	11月25日（火）
＜第4回＞	令和8年3月2日（月）	午後1時30分～3時30分 （受付1時15分～1時30分）	2月16日（月）

★対 象

十日町市に住所がある妊娠8か月（妊娠31週）までの妊婦さんとその家族
※妊娠9か月（妊娠32～35週）で希望のある方はお問い合わせください。

★内 容

◎おむつ交換・沐浴・抱っこ体験 ◎栄養の話 ◎育児物品の話
◎妊婦体験 ◎個別相談（希望者） ◎救命救急の話（希望者）

★会 場

十日町保健センター（十日町市役所となり）

実際に赤ちゃん人形で練習します
パパのご参加もお待ちしています

★持ち物

母子健康手帳・筆記用具・飲み物

* 楽な姿勢で過ごせるようにバスタオルやクッションなどをお持ちください。

★申込み

各開催の〆切までに以下のQRコードまたはURLからお申し込みください。

QRコード

URL

<https://logoform.jp/f/BiQSg>



十日町市 健康づくり推進課 母子保健係

☎ 025-751-9759（直通）



ハローパママ学級の様子

パママ学級では？

- ★ 妊娠期を元気に過ごすためのポイントや育児のヒントを紹介します。
- ★ パママ同士が知り合い、お話しや情報交換ができます。
- ★ 実際に様々な体験をすることで育児への準備ができます。



～教室の様子～

●おむつ交換・沐浴・抱っこ体験

参加されたママ、パパから「人形で練習できて沐浴やおむつ交換のイメージがもてた」「資料を読んだだけではイメージしにくい部分を実際に知ることができて良かった」などの声がありました。



「子どもが生まれた後を楽しく想像しながら受講できた」「夫婦で協力しながら育児を頑張ろうと思った」などの声があり、赤ちゃんとの生活をイメージしながら体験してもらいました。



●妊婦体験

パパはママのように体の変化で赤ちゃんを感じることがないので、この体験で赤ちゃんの重みやママの身体の状態を感じてもらえます。実際に横になってから立ち上がると「重たい、大変だ」といったパパの感想がありました。



●乳幼児の救命救急の話



消防署職員から乳幼児の事故予防、事故発生時の通報先などについての講話を聞きます。人形を使った胸骨圧迫の体験もできます。参加したママ、パパから「事故予防が大事だと分かった」「悩んだら#8000に電話する」などの声がありました。

