



# 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
く 第1回 く	令和8年6月23日(火)	午後1時30分～3時30分 (受付1時15分～1時30分)	6月9日(火)
く 第2回 く	令和8年10月1日(木)	午後1時30分～3時30分 (受付1時15分～1時30分)	9月17日(木)
く 第3回 く	令和8年12月10日(木)	午後1時30分～3時30分 (受付1時15分～1時30分)	11月26日(木)
く 第4回 く	令和9年3月11日(木)	午後1時30分～3時30分 (受付1時15分～1時30分)	2月25日(木)

## ★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

- ◎体験：沐浴、おむつ交換、抱っこ、妊婦体験
- ◎講話：助産師、管理栄養士、保健師からの話
- ◎相談：希望者に対し個別相談

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

## ★会場

十日町保健センター（十日町市役所となり）2階

## ★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/bdvB9>



十日町市 健康づくり推進課 母子保健係

☎ 025-751-9759（直通）



# ハローパパママ学級の様子

## パパママ学級では？

- ★ 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

「人形を使って練習できたので、おむつ交換  
や沐浴のイメージがもてた」  
「SNSで何を参考にすればいいか困っていた  
が、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。

「赤ちゃんが生まれた後、沐浴やおむつ交換を  
するのが楽しみになった」

「一人だけでは大変で、夫婦で協力し合うこと  
の大切さを感じた」

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、妊婦体  
験で赤ちゃんの重みやママの体の状  
態を感じてもらいます。

実際に横になってから立ち上がると  
「重たい、大変だ」などパパの感想が  
ありました。

