

令和7年度

パパママ教室

参加費
無料

予約制



府中市では、みなさんの妊娠・出産・育児をサポートする場としてパパママ教室を開催しています。同じ頃に出産を迎える妊婦さんの出会いの場、出産・育児に向けた心の準備の場としてご活用ください。パパやママ、ご家族の方の参加も大歓迎です。



内 容

- ・妊娠中の生活のポイント～体と食事について～
- ・ご家族による妊婦体験
- ・産後のママの心と体について
- ・赤ちゃんがいる生活
- ・新生児の特徴
- ・育児体験（抱っこ・着替え・おむつ交換・沐浴）等

開 催 日 時

5月25日(日) 8月24日(日)
11月9日(日) 2月8日(日)

午前の部 10:00～12:00(受付9:45～)定員4組

午後の部 13:30～15:30(受付13:15～)定員4組

- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物
- 会場 子育てステーションちゅちゅ 府中天満屋2階



講話



沐浴
体験



抱っこ
体験



妊婦
体験

予約

開催日3日前までにMY府中または下記QRコードよりお申込みください。

AppStore版 (iOS版) Google Play版(Android用)



同じ内容で午前と午後の部を
開催しております。
ご都合の良い時間帯に
ご予約ください。

裏面をご確認ください。

✿参加者の声を紹介します✿

- ★実際に沐浴をやってみて、思っていたより気をつけることが多そうで、大変と思いつつ、今後のイメージがわいて良かったです。
(プレママ)
- ★出産時、不安なことしかなかったですが、助産師さんに直接話が聞けて良かったです。
(プレママ)
- ★実際に体験することで妊婦さんの大変さが思った以上で今後の家族の役割分担についてしっかり話し合おうと思いました。
(プレパパ)
- ★とても勉強になりました。何が分かっていないのか分かっていなかったなので、早速準備していこうと心構えが出来ました。
(プレパパ)
- ★自分の子育ての時といろいろ変わっていたので勉強になりました。これから生まれてくる孫のために、助けてやれると自信ができました。今は子育てにも優しい環境になりつつあるように思い、うれしく思います。
(プレばあば)
- ★第2子の出産を控えており、参加しました。里帰りをしないのでパパも沐浴体験できて良かったです。
(2人目のママ)



託児があります。
ぜひご家族でご参加ください。



お問い合わせ

子育てステーションちゅちゅ（子育て応援課ネウボラ推進室）
電話 **0847-44-6688**