

パパママ教室・マタニティ教室のご案内

— 令和3年度 下半期版 —

東広島市では、安心して妊娠・出産・育児に臨まれるよう支援するため、教室を実施しています。みんなで一緒に学びながら、楽しいマタニティライフを過ごしましょう。

参加をお待ちしています。

- ★ 東広島市民の方が対象です。
- ★ パパママ教室・マタニティ教室の内容は初妊婦さん向けですが、妊婦さんであればどなたでも参加可能です。※託児はありませんが、お子さんも一緒にきていただけます。
- ★ 安定期（妊娠6～8か月頃）の受講をお勧めしています。

※新型コロナウイルスの拡大状況により、実施内容を変更・中止する場合があります。最新*の状況については市のホームページや子育て支援アプリ「ぼけっとすくすく」でお知らせします。

事前に予約が必要です。いずれかの方法で予約をお願いします。

※予約後にキャンセルされる際は、必ずご連絡ください。

- ① 東広島市役所 こども家庭課へ電話で申し込む
TEL(082)420-0407
- ②「市ホームページ」または「東広島市くらしのアプリ」から電子申請する
※QRコードは各教室のところに貼っているものを読み取ってください

パパママ教室

- 対象・・・妊娠6か月以降の妊婦の方で、ご夫婦でご参加していただける方
- 費用・・・無料
- 定員・・・各日程32組（1日4部×8組）※黒瀬会場は8組
- 内容



お父さんが主役です☆



沐浴体験：赤ちゃん人形を使用して、お風呂の入れ方の練習

など

開催日時及び会場は、裏面を参照してください。

R3年2月作成

マタニティ教室 月2回コース

- 対象・・・妊娠6か月以降の妊婦の方で全2回受講出来る方
- 費用・・・無料
- 定員・・・各会場による（裏面日程表をご覧ください）
- 内容



第1回

～自分らしい出産をするために～

- ・ 助産師による妊娠・出産・産後の過ごし方の話（お産の経過・呼吸法の体験など）
- ・ 妊娠中のお口の健康について

第2回

～赤ちゃんとの生活&先輩ママとの交流会～

- ・ 赤ちゃんのお世話
- ・ 出産後のサポートについて
- ・ 地域すくすくサポート、子育て支援センターの紹介

マタニティクッキング教室

- 対象・・・妊娠6か月以降の妊婦の方
- 費用・・・無料
- 定員・・・8名
- 内容



～妊娠中から始める食育～

- ・ 栄養士による食生活の話（体重コントロール、食事のワンポイントなど）
- ・ 妊婦さんのための調理実習（※新型コロナウイルスの状況により中止しています。最新の状況は市のホームページでご確認ください。）

ワーキングマタニティ教室

- 対象・・・お仕事をされている初妊婦の方
- 費用・・・無料
- 定員・・・10名
- 内容



働く女性の出産・子育てについて、同じ立場のフレママと一緒に学びましょう！

～自分らしい出産をするために～

- 助産師による妊娠・出産・産後の過ごし方の話
- ～仕事も子育ても自分らしく～
- 働きながらの妊娠・出産・育児のサポートについて

～妊婦さんのからだづくり～

- 栄養士による食生活の話
- ～フリートーク～

妊婦さん同士の交流。自由にお話しましょう！

日曜日に開催します！



開催日程

★パパママ教室とマタニティ教室は、日程によって会場、時間が異なります。
受講される方はお気を付けください。

マタニティ 教室

★持ち物：母子健康手帳、飲み物、筆記用具、母子健康手帳副読本

	日程		時間	会場	定員
	第1回	第2回			
10月	5(火)	12(火)	10:00~11:00	すくすくサポート高屋	12
11月	10(水)	17(水)	10:00~11:00	サムエル西条こどもの園	12
12月	1(水)	8(水)	10:00~11:00	サムエル西条こどもの園	12
2月	10(木)	17(木)	10:00~11:00	すくすくサポート高屋	12
3月	2(水)	9(水)	10:00~11:00	すくすくサポート西条北	12

パパママ教室

★持ち物：母子健康手帳、飲み物、筆記用具

	日程	時間	会場	定員
10月	3(日)	<総合福祉センター>	総合福祉センター2階	各8組
11月	21(日)	① 10:00~11:00	総合福祉センター2階	各8組
12月	19(日)	② 11:15~12:15	総合福祉センター2階	各8組
1月	30(日)	③ 13:30~14:30	総合福祉センター2階	各8組
2月	20(日)	④ 14:45~15:45	総合福祉センター2階	各8組
3月	6(日) ※AMのみ	<すくすくサポート黒瀬> 10:00~11:00 ※受付は開始15分前から	総合福祉センター2階	各8組
			すくすくサポート黒瀬	8組

マタニティクッキング・ワーキングマタニティ

	マタニティクッキング	ワーキングマタニティ
持ち物	母子健康手帳、飲み物 筆記用具	母子健康手帳、飲み物 筆記用具、母子健康手帳副読本
時間	10:00~11:00	10:00~11:30
場所	総合福祉センター2階	すくすくサポート西条南
10月	-	-
11月	2(火)	-
12月	-	-
1月	-	16(日)
2月	8(火)	-
3月	-	-

東広島市総合福祉センター

- 住所：東広島市西条町土与丸 1108 番地
- 電話：082-423-2800
- ※パパママ教室を当日キャンセルされる方は
上記に連絡ください。(土日、市役所開庁のため)

サムエル西条こどもの園

地域子育て支援センター ワンダーラビット

- 住所：東広島市西条町土与丸 1179-1
- 電話：082-424-3008

すくすくサポート西条北 (青雲保育園 にこここるーむ)

- 住所：東広島市西条町寺家 1427
- 電話：082-424-8081

すくすくサポート黒瀬 (黒瀬保健福祉センター)

- 住所：東広島市黒瀬町丸山 1286-1
- 電話：080-8984-9601

すくすくサポート高屋 地域子育て支援センター マザーグースのへや

- 住所：東広島市高屋町中島 490-5
- 電話：082-420-4300

すくすくサポート西条南 (認定こども園 愛育園 ゆりかご)

- 住所：東広島市西条町御園宇 6245-1
- 電話：090-8609-0864