

# パパママ教室・マタニティ教室のご案内

— 令和6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。

※感染症や災害等により、実施内容や定員を変更・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 各教室のホームページから電子申請する
- ② 東広島市役所 こども家庭課へ電話で申し込む

**TEL(082)420-0407**

## 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（午前と午後で16組ずつ）
- 内容

**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  
**妊婦体験**：妊婦ジャケットを着用し、お父さんの妊婦体験  
**親子のふれあい**：お腹の子どもへの語りかけ

など

お父さんが主役です☆



R6年4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）
- ・ 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

## 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、同じ立場の先輩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

#### ～赤ちゃんとの生活～

赤ちゃんのお世話・出産後の生活について

#### ～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

#### ～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！

土曜日や日曜日に開催します！



開催日時及び会場は、裏面を参照してください。

# 開催日程

★日程によって会場、時間が異なる教室があります。お気を付けください。

## パパママ教室

★持ち物：母子健康手帳、ひがしひろしますくすくプラン、飲み物、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください

	日程	時間	会場	定員
10月	20(日)	① 10:00~12:00 ② 13:30~15:30  ※受付は開始 15分前から	総合福祉センター2階	各 16組
11月	17(日)		総合福祉センター2階	各 16組
12月	15(日)		総合福祉センター2階	各 16組
1月	19(日)		総合福祉センター2階	各 16組
2月	16(日)		総合福祉センター2階	各 16組
3月	16(日)		総合福祉センター2階	各 16組

## マタニティ教室

★持ち物：母子健康手帳、ひがしひろしますくすくプラン、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	3(木)	10(木)	13:00~14:30	ゆめもくば	10
12月	3(火)	10(火)	10:00~11:30	すくすくサポート八本松	10
2月	12(水)	19(水)	10:00~11:30	すくすくサポート高屋	8
3月	6(木)	13(木)	13:00~14:30	ゆめもくば	10

## ワーキングマタニティ教室

★持ち物：母子健康手帳、ひがしひろしますくすくプラン、飲み物、筆記用具、母子健康手帳副読本

	日程	時間	会場	定員
11月	10(日)	10:00~12:00	すくすくサポート西条南	10
1月	26(日)	10:00~12:00	すくすくサポート西条南	10

## 【東広島版ネウボラ】伴走型相談支援事業

～おでかけすくすく～

妊娠 24 週以降の方は、伴走型相談支援事業～おでかけすくすく～の面談を、教室時に行うことができます♪

- ・妊娠中の方（妊娠8か月頃）へのアンケート（届いている方）
- ・ひがしひろしますくすくプラン

をご持参ください。

※妊娠 24 週以降で、アンケートが届いていない方は、当日お渡しします。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

伴走型相談支援事業～おでかけすくすく～についてはこちら↓



### 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

### キッズプラザひがしひろしま ゆめもくば

- 住所：東広島市西条西本町 28-30  
ハローズ東広島店 2F
- 電話：082-431-3350

### すくすくサポート高屋

（サムエル東広島こどもの園  
マザーグースのへや内）

- 住所：東広島市高屋町中島 490-5
- 電話：080-6263-0665

### すくすくサポート八本松

（八本松あおい保育園 こんべいとう内）

- 住所：東広島市八本松東 6-6-28
- 電話：082-428-0030

### 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

★地域すくすくサポートでもマタニティ向けのイベントや教室を行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※パパママ教室・ワーキングマタニティ教室を当日キャンセルされる場合は直接会場に連絡してください。  
（土日は市役所閉庁のため）

