

# 【令和8年度 パパママ学級及び同窓会日程表】



実施年月日曜日		内容	スタッフ	出産予定日	
1	令和8年	5月8日(金)	妊娠中の過ごし方 パパの妊婦体験	保健師	令和8年
		5月15日(金)	お産の経過・母乳育児 妊婦体操の紹介	助産師・保健師	8月
		5月22日(金)	妊娠中の栄養 お口の健康	管理栄養士・歯科 衛生士・保健師	～
		5月29日(金)	お産の準備・沐浴実習	保健師・助産師	11月
		6月5日(金)	先輩ママの出産・育児アドバイス 赤ちゃんとのふれあい	保健師	
2	令和8年	9月4日(金)	妊娠中の過ごし方 パパの妊婦体験	保健師	令和8年
		9月11日(金)	お産の経過・母乳育児 妊婦体操の紹介	助産師・保健師	12月
		9月18日(金)	妊娠中の栄養 お口の健康	管理栄養士・歯科 衛生士・保健師	～
		9月25日(金)	お産の準備・沐浴実習	保健師・助産師	令和9年
		10月2日(金)	先輩ママの出産・育児アドバイス 赤ちゃんとのふれあい	保健師	3月
3	令和9年	1月8日(金)	妊娠中の過ごし方 パパの妊婦体験	保健師	令和9年
		1月15日(金)	お産の経過・母乳育児 妊婦体操の紹介	助産師・保健師	4月
		1月22日(金)	妊娠中の栄養 お口の健康	管理栄養士・歯科 衛生士・保健師	～
		1月29日(金)	お産の準備・沐浴実習	保健師・助産師	7月
		2月5日(金)	先輩ママの出産・育児アドバイス 赤ちゃんとのふれあい	保健師	

\*参加ご希望の方は、前日までに子ども家庭センターか  
QRコードよりお申し込みください。

【時間】 受付 午後1時～1時30分・実施 午後1時30分～4時

【会場】 ふれあいセンター 2階 母子保健室  
(鴨川市八色887-1 鴨川市総合保健福祉会館)

【持ち物】 母子健康手帳・筆記用具

【申込・問い合わせ】 子ども家庭センター

☎04-7093-7151

