

# パパママサークルのご案内

パパママと一緒に「知っておきたい育児のポイント」をお伝えします！

～対象は妊婦とパートナーです～

## ◎内容

- ・赤ちゃんのお世話の仕方  
(抱き方、着替え、オムツ交換など)
- ・赤ちゃんのお風呂入れの体験
- ・パパの妊婦疑似体験
- ・産後の身体や心の変化
- ・心得ておきたいお互いへの気配り

## ◎持ち物

- ・母子健康手帳
- ・薄手のフェイスタオル(沐浴で使用)
- ・バスタオル(沐浴で使用)
- ・ビニール袋(タオル持ち帰り用)
- ・厚めのクッション又は座布団  
(会場で楽に座るためのもの)



## ◎申し込み方法

- ・出産予定月ごとに、参加できる日程が異なります。
- ・下記 申し込み期間に、市ホームページ上の申請フォーム または 電話にてお申込みください。(申込みが多い場合は、抽選となります)
- ・申込みの際には、第1～第3希望日程まで伺います。参加人数の調整により、第1希望日程とならない場合がありますので、ご了承ください。
- ・抽選結果については、後日、郵送にてご案内します。

## ◎会場

さいわいプラザ2階「健診ホール」  
長岡市幸町2丁目1番1号

## ◎問合せ先

長岡市教育委員会 子ども・子育て課  
月～金(祝休日除く) 8時30分～17時15分

## ★日程・申し込み開始日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	開催時間
日程	19(土) 午前 午後		21(土) 午前 午後		23(土) 午前 午後		25(土) 午前 午後		13(土) 午前 午後		14(土) 午前 午後		★定員24組 午前:受付 9時45分～ 開催 10時～12時 午後:受付 13時30分～ 開催 13時45分～ 15時45分
		16(金) 夜間		4(金) 夜間		5(金) 夜間		7(金) 夜間		23(金) 夜間		6(金) 夜間	
出産予定月	R7.7月～8月 出産予定		R7.9月～10月 出産予定		R7.11月～12月 出産予定		R8.1月～2月 出産予定		R8.3月～4月 出産予定		R8.5月～6月 出産予定		【申込み用QRコード】 
申込み期間	3/10(月)～3/16(日)		5/12(月)～5/18(日)		7/10(木)～7/16(水)		9/10(水)～9/16(火)		11/10(月)～11/16(日)		1/13(火)～1/19(月)		
申込み先	長岡市教育委員会 子ども・子育て課 月～金(祝休日除く) 8時30分～17時15分 【申込み申請フォーム】 右のQRコードよりアクセスください。												

※感染症拡大防止の観点から、当講座が中止となる場合があります。