

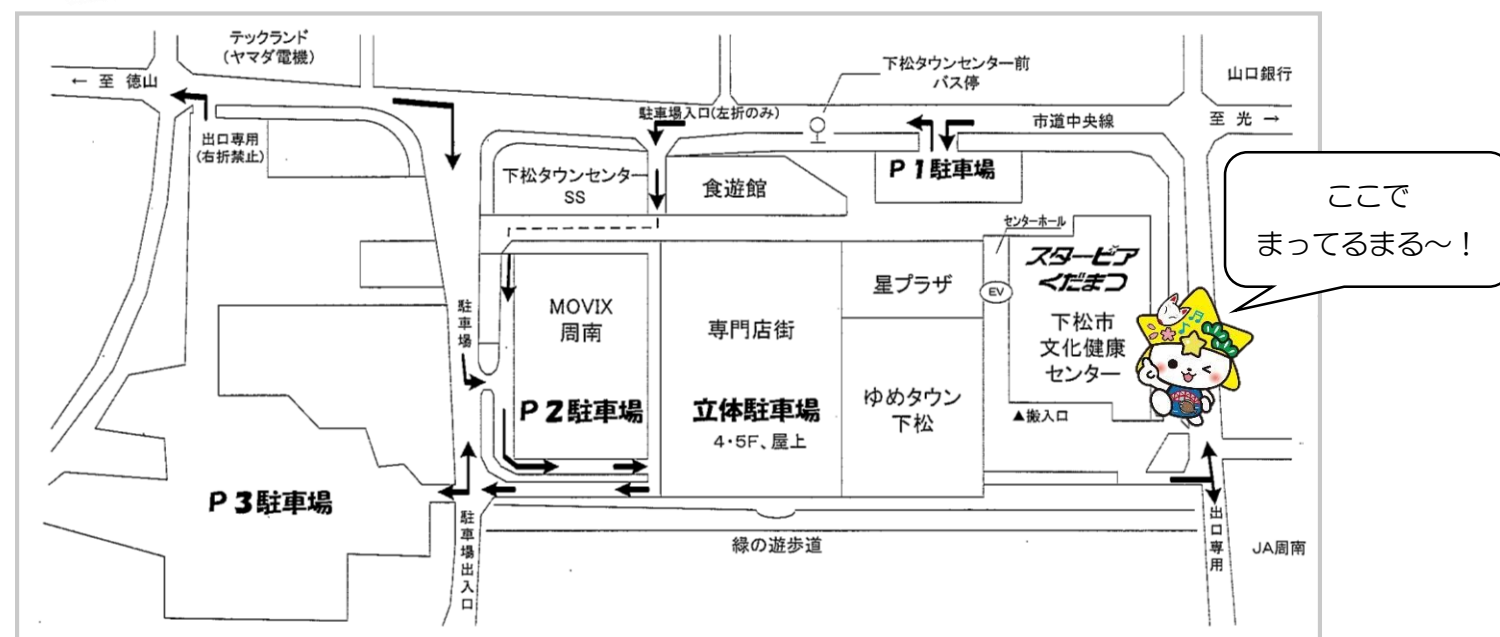
令和7年度 プレママ・パパクラスのご案内

ご妊娠おめでとうございます♪体調はいかがですか？下松市では、妊娠中に健康に過ごし、丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、プレママ・パパクラスを計画しています。皆様のご参加をお待ちしています！

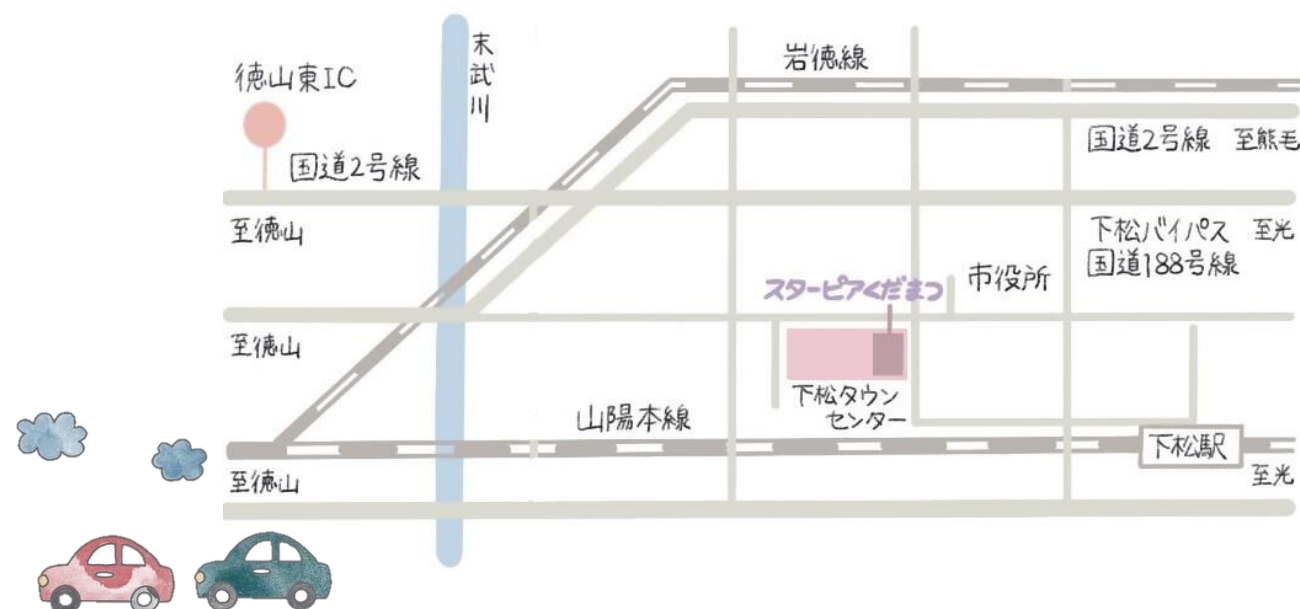


コース名	プレママ体操編 ～助産師から妊産婦の 体のケアを学ぼう～	赤ちゃんのお風呂編 ～沐浴を体験しよう～	パパが主役編 ～いよいよ出産！パパにできることは～	行ってみよう！施設見学編 ～児童センター「わかば」を知ろう～
内容	○ 分娩のなりゆきについて知ろう ○ プレママエクササイズをやってみよう！ ○ バストケアについて学ぼう	○ 沐浴ってなんだろう？ ○ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！ ○ マタニティ体験をしてみよう！	○ 産後の家事・育児について今から考えておこう ○ パパのためのストレッチ ○ 先輩パパ・ママとの交流 ○ 赤ちゃんとのふれあい	○ 赤ちゃんの遊び場や預け先ってどんなところ？ ○ ファミリーサポートセンターってなんだろう？ ○ 子育て支援センター利用中の親子との交流
対象	プレママのみ	プレママパパとその家族	プレパパとその家族	プレママパパとその家族
日程	4月21日（月） 7月28日（月） 10月27日（月） 令和8年1月26日（月）	5月17日（土） 5月27日（火） 8月23日（土） 9月3日（水） 11月15日（土） 12月2日（火） 令和8年2月10日（火） 令和8年2月28日（土）	6月21日（土） 9月20日（土） 12月20日（土） 令和8年3月14日（土）	7月2日（水） 11月5日（水） 令和8年3月4日（水）
時間	13:30～15:30 （受付13:15～）	9:30～11:30 （受付9:15～）	9:30～11:30 （受付9:15～）	10:00～11:15 （受付9:45～）
定員	各回 15 名（先着）	各回 15 組（先着）	各回 15 組（先着）	各回 15 組（先着）
持ち物	○ 母子健康手帳 ○ 筆記用具 ○ 水分補給のための飲み物	○ 母子健康手帳 ○ 筆記用具 ○ 水分補給のための飲み物 ○ タオル（お手拭き用）	○ 母子健康手帳 ○ 筆記用具 ○ 水分補給のための飲み物	○ 母子健康手帳 ○ 筆記用具 ○ 水分補給のための飲み物
場所	下松市保健センター （下松市文化健康センター内）	下松市保健センター （下松市文化健康センター内）	下松市保健センター （下松市文化健康センター内）	下松市児童センターわかば （下松市楠木町 1-11-14）
確認事項	エクササイズを行うため、原則として妊娠中期（16 週）以降にご参加ください。動きやすい服装でお越しください。	ぜひプレママパパと一緒にご参加ください。もちろんおひとりでのご参加も大歓迎です。	ぜひプレママと一緒にご参加ください。	集合場所をお間違えのないようお気をつけください。
申込について	講座はすべて 予約制 で行います。 Webまたは下松市こども家庭課への電話にて受け付けます。（Web での予約受付は開催 7 日前まで。それ以降は電話にて受付） ※1 つのみの参加も可能です。			Web でのご予約はこちら→ 
お問い合わせ	下松市こども家庭課 ☎0833-41-1022、0833-45-1880			

下松タウンセンター「キラル」駐車場案内図



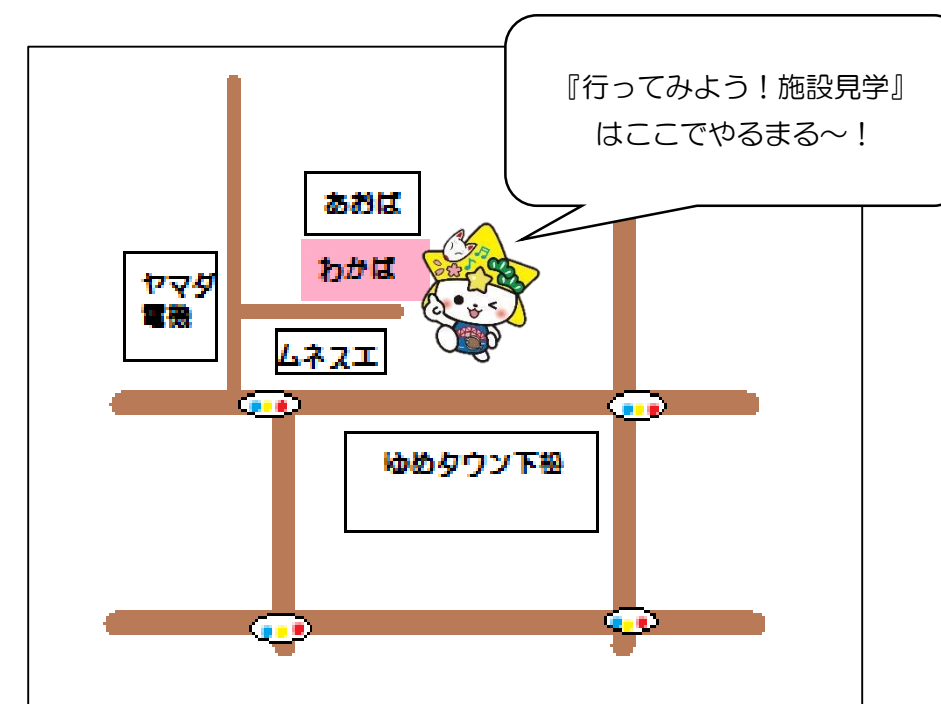
	利用時間
P1 駐車場 (星プラザ前)	9:00～映画の上映とアミュージアムの終了後
P2 駐車場 (MOVIX 周南 1 階)	8:50～映画の上映とアミュージアムの終了後
P3 駐車場 (タウンセンター「キラル」西)	5:30～22:30
立体駐車場 4 階	8:00～映画の上映とアミュージアムの終了後
立体駐車場 5 階、屋上	10:00～映画の上映とアミュージアムの終了後



下松市児童センター「わかば」案内図

『行ってみよう！施設見学編』は児童センター「わかば」で行います。

お間違えのないようお気を付けください。



下松市児童センター『わかば』は、下記の事業をしています!!

- ・子育て支援センター（子育て中の親子の交流の場）
- ・ファミリーサポートセンター（育児等を助け合う会員組織）
- ・一時預かり事業（満3か月～2歳（3歳に到達後の最初の3月31日まで）のお子さんを保育士が預かる）

住所：下松市楠木町 1-11-14 ☎0833-48-5432

