

# 令和8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！

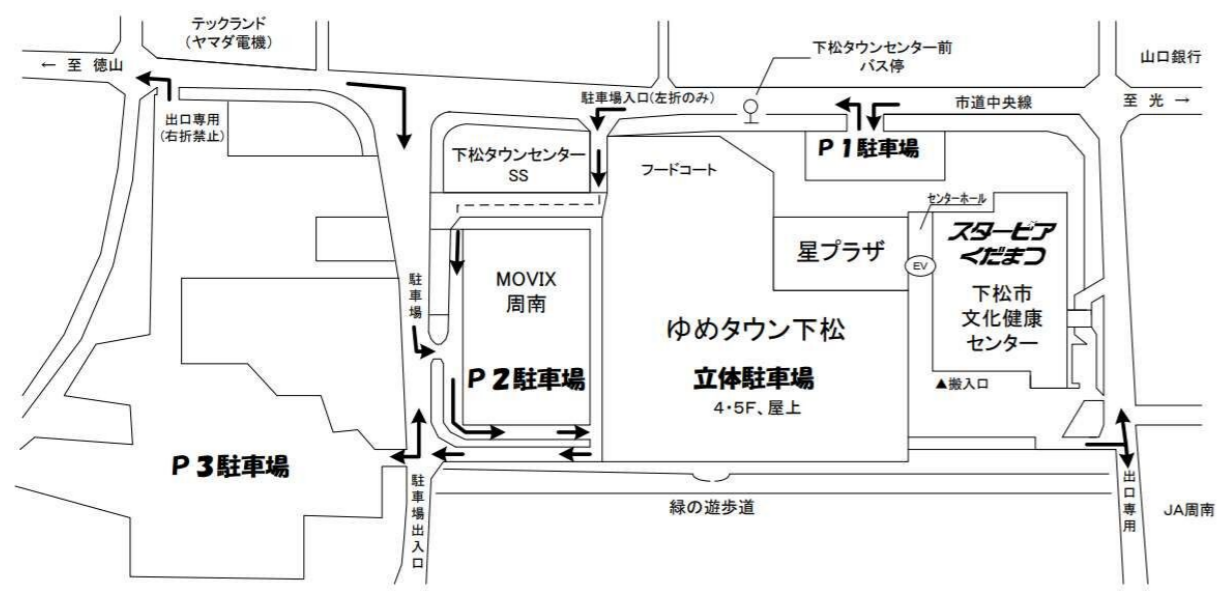


コース名	プレママ体操編 ～助産師から妊産婦の体のケアを学ぼう～	プレママ生活編 ～おなかの赤ちゃんのために今からできることは～	赤ちゃんのお風呂編 ～沐浴を体験しよう～	パパが主役編 ～いよいよ出産！パパにできることは～	行ってみよう！施設見学編 ～児童センター「わかば」を知ろう～
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 分娩のなりゆきについて知ろう</li> <li>○ プレママエクササイズをやってみよう！</li> <li>○ バストケアについて学ぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ おなかの赤ちゃんのための食事について知ろう</li> <li>○ プレママのお口ケアについて学ぼう</li> <li>○ “がんばりすぎない”ための心の準備</li> <li>○ プレママパパ同士の交流</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 沐浴ってなんだろう？</li> <li>○ 赤ちゃんをお風呂に入れてみよう！</li> <li>○ マタニティ体験をしてみよう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 産後の家事・育児について今から考えておこう</li> <li>○ パパのためのストレッチ</li> <li>○ 先輩パパ・ママとの交流</li> <li>○ 赤ちゃんとのふれあい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 赤ちゃんの遊び場や預け先ってどんなところ？</li> <li>○ ファミリーサポートセンターってなんだろう？</li> <li>○ 子育て支援センター利用者中の親子との交流</li> </ul>
対象	プレママのみ	プレママとその家族	プレママパパとその家族	プレママパパとその家族	プレママパパとその家族
日程	4月27日（月） 8月24日（月） 12月21日（月）	5月19日（火） 9月15日（火） 令和9年1月19日（火）	6月13日（土） 9月12日（土） 12月12日（土） 令和9年3月13日（土）	6月20日（土） 10月24日（土） 令和9年2月20日（土）	7月16日（木） 11月26日（木） 令和9年3月18日（木）
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～）	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20組（先着）	各回15組（先着）	各回15組（先着）
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 母子健康手帳</li> <li>○ 筆記用具</li> <li>○ 水分補給のための飲み物</li> <li>○ 動きやすい服装でお越しください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 母子健康手帳</li> <li>○ 筆記用具</li> <li>○ 水分補給のための飲み物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 母子健康手帳</li> <li>○ 筆記用具</li> <li>○ 水分補給のための飲み物</li> <li>○ タオル（お手拭き用）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 母子健康手帳</li> <li>○ 筆記用具</li> <li>○ 水分補給のための飲み物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 母子健康手帳</li> <li>○ 筆記用具</li> <li>○ 水分補給のための飲み物</li> </ul>
場所	下松市文化健康センター	下松市文化健康センター	下松市文化健康センター	下松市文化健康センター	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。		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も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 <b>予約制</b> で行います。Webまたは下松市こども家庭課へ電話にて受け付けます。（Webでの予約受付は開催7日前までです。それ以降は電話にて受付） ※1つのみの参加も可能です。				
お問い合わせ	下松市こども家庭課母子保健係（こども家庭センター ハピスタくだまつ） 下松市中央町21-1 ☎0833-41-1022				

Web でのご予約はこちら→



# 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)	8:45~映画の上映とアミューシアムの終了後
P2 駐車場 (MOVIX 周南 1 階)	8:50~映画の上映とアミューシアムの終了後
P3 駐車場 (タウンセンター「キラル」西)	6:00~22:00
立体駐車場 4 階	8:00~21:00
立体駐車場 5 階、屋上	9:15~21:00



# 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てください。



下松市児童センター『わかば』は、次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

