

令和7年度 プレママ・パパクラスのご案内

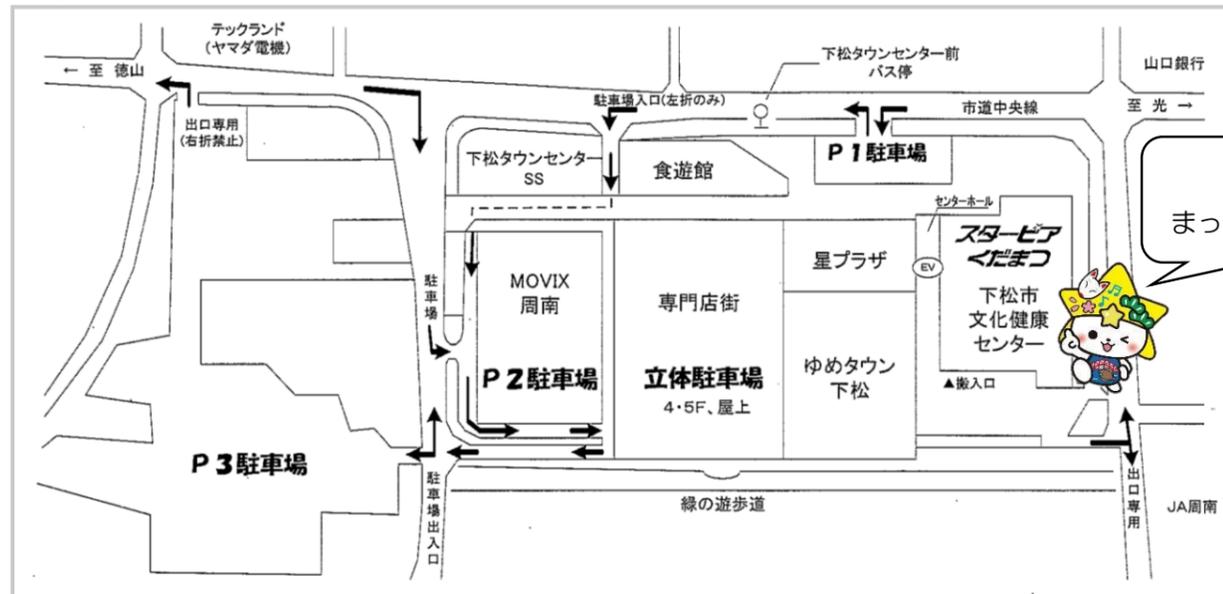
ご妊娠おめでとうございます♪体調はいかがですか？下松市では、妊娠中に健康に過ごし、丈夫な赤ちゃんを産み育てるために、プレママ・パパクラスを計画しています。皆様のご参加をお待ちしています！



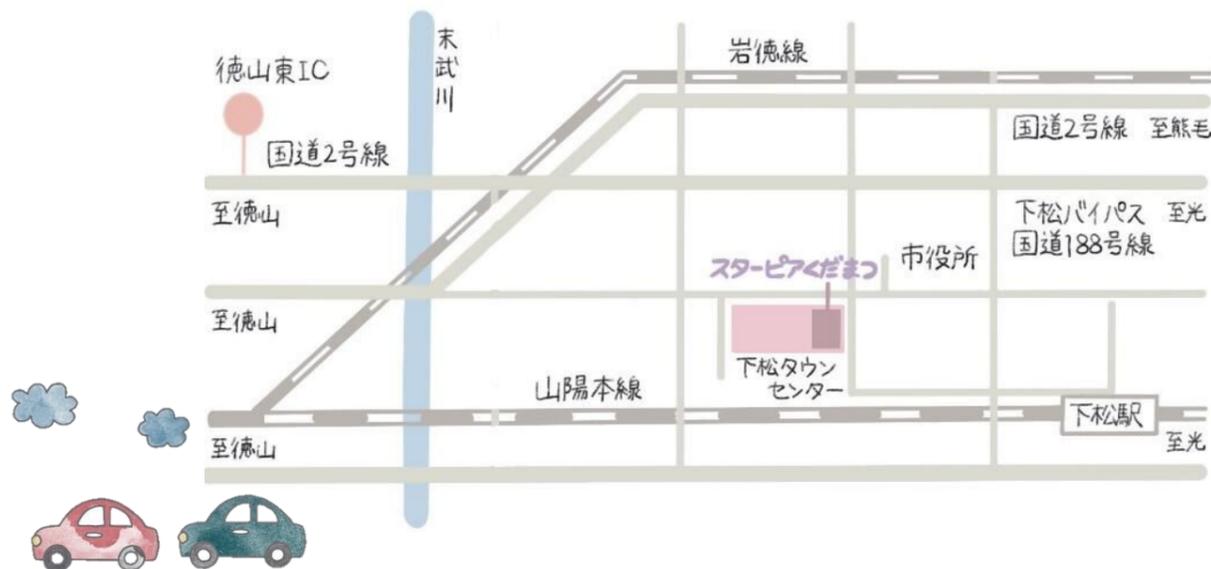
| コース名 | プレママ体操編 ～助産師から妊産婦の 体のケアを学ぼう～ | 赤ちゃんのお風呂編 ～沐浴を体験しよう～ | パパが主役編 ～いよいよ出産！パパにできることは～ | 行ってみよう！施設見学編 ～児童センター「わかば」を知ろう～ |
|--------|--|---|---|---|
| 内容 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 分娩のなりゆきについて知ろう ○ プレママエクササイズをやってみよう！ ○ バストケアについて学ぼう | <ul style="list-style-type: none"> ○ 沐浴ってなんだろう？ ○ 赤ちゃ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！ | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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） 9月1日（月） 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 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子健康手帳 ○ 筆記用具 ○ 水分補給のための飲み物 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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） | <ul style="list-style-type: none"> ○ 母子健康手帳 ○ 筆記用具 ○ 水分補給のための飲み物 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 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



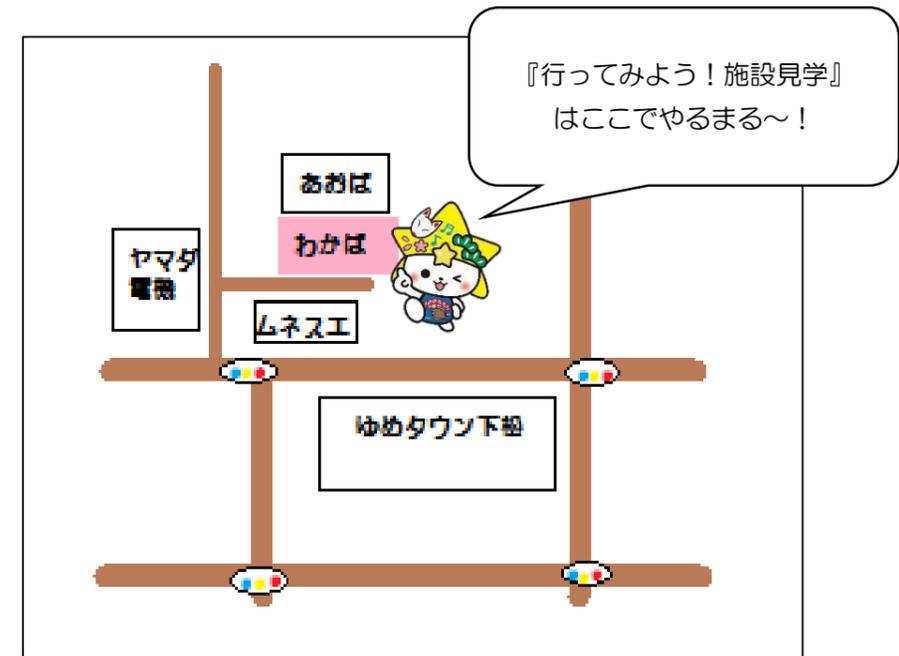
| | 利用時間 |
|---------------------------|-------------------------|
| P1 駐車場 (星プラザ前) | 9:00~映画の上映とアミューシアムの終了後 |
| P2 駐車場 (MOVIX 周南 1 階) | 8:50~映画の上映とアミューシアムの終了後 |
| P3 駐車場 (タウンセンター「キラル」西) | 5:30~22:30 |
| 立体駐車場 4 階 | 8:00~映画の上映とアミューシアムの終了後 |
| 立体駐車場 5 階、屋上 | 10:00~映画の上映とアミューシアムの終了後 |



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てください。



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

