



【令和8年度】

プレパパママ教室 ～パパ&ママのハッピースタート～

袋井市総合健康センター2階キリンさんルームで実施します!

種類	対象
プレパパとプレママの準備編	初産の妊婦と夫（パートナー） （妊娠16週～妊娠27週程度）
赤ちゃんの栄養編	すべての妊婦と夫（パートナー） ※2人でも1人でも参加可能です
歯科編	すべての妊婦



Web予約

下記の申込み開始日の**朝7:00**から予約できます



予約はこちら



プレパパとプレママの準備編

時間

9:30～11:30（受付9:15～）
※11:30～12:00は自由解放

内容

- ・妊娠中の赤ちゃんの話
- ・図書館からのお話
- ・2人でワーク
- ・妊婦体験
- ・人形を使用した育児体験
（泣いたときの対応、げっぷの出し方等）



持ち物

- ・母子健康手帳
- ・マタニティ&赤ちゃんガイド

実施月日	申し込み期間
5月16日（土）	5/1（金）～5/8（金）
5月28日（木）	5/14（木）～5/21（木）
6月17日（水）	6/3（水）～6/10（水）
7月18日（土）	7/3（金）～7/10（金）
8月13日（木）	7/30（木）～8/6（木）
9月12日（土）	8/28（金）～9/4（金）
10月14日（水）	9/30（水）～10/7（水）
11月7日（土）	10/23（金）～10/30（金）
12月14日（月）	11/30（月）～12/7（月）
1月16日（土）	1/1（金）～1/8（金）
2月9日（火）	1/26（火）～2/2（火）
3月13日（土）	2/26（金）～3/5（金）

※申込み期間中であっても定員になり次第締め切ります



赤ちゃんの栄養編

時間

9:30～11:30 (受付 9:15～)
※11:30～12:00は自由解放

内容

- ・ミルクと母乳の違いは？
- ・妊娠中の乳房ケア
- ・赤ちゃんの授乳方法
- ・母乳育児のコツ
- ・人形での抱っこ体験



持ち物

- ・母子健康手帳
- ・マタニティ&赤ちゃんガイド
- ・口紅 (深い吸着の体験のため)

実施月日	申し込み期間
6月30日 (火)	6/16 (火)～6/23 (火)
7月28日 (火)	7/14 (火)～7/21 (火)
8月24日 (月)	8/10 (月)～8/17 (月)
9月28日 (月)	9/14 (月)～9/21 (月)
10月26日 (月)	10/12 (月)～10/19 (月)
11月16日 (月)	11/2 (月)～11/9 (月)
1月25日 (月)	1/11 (月)～1/18 (月)
2月22日 (月)	2/8 (月)～2/15 (月)

※申込み期間中であっても定員になり次第締め切ります

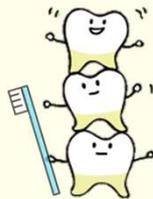
歯科編 (妊婦歯科健診)

時間

- ①14:05～ (受付14:00～)
 - ②14:20～ (受付14:15～)
- ※遅れた場合は、参加できません

内容

- ・歯と口腔の健診
- ・歯科衛生士のお話
- ・ブラッシング指導
- ・妊娠中の食事について個別相談



持ち物

- ・母子健康手帳

実施月日	申し込み期間
4月17日 (金)	4/3 (金)～4/10 (金)
5月22日 (金)	5/8 (金)～5/15 (金)
6月19日 (金)	6/5 (金)～6/12 (金)
7月24日 (金)	7/10 (金)～7/17 (金)
9月11日 (金)	8/28 (金)～9/4 (金)
10月13日 (火)	9/29 (火)～10/6 (火)
11月6日 (金)	10/23 (金)～10/30 (金)
12月18日 (金)	12/4 (金)～12/11 (金)
1月15日 (金)	1/1 (金)～1/8 (金)
2月5日 (金)	1/22 (金)～1/29 (金)

本事業は、早期発見を目的としているため、治療をすることはできません。
(治療が必要になった場合は、自費にて、歯科医院を受診していただきます。)
乳幼児健診と同時に開催するため、混雑し時間が遅れる場合もございます。

【問い合わせ】

こども若者家庭センター
こども支援課おやこ健康係 TEL: 0538-42-7340
袋井市久能2515-1 袋井市総合健康センター2階
月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)



袋井市子育て
応援チャンネル

