

令和3年度

プレママ・パピママ教室

妊娠おめでとうございます

プレママ・パピママ教室とは、ご家族で新しい家族を迎える準備や安心して楽しい妊娠生活をおくるためのお手伝いの場です。
お気軽にご参加ください！

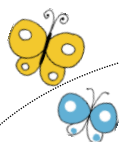
プレママ教室

すくすく広場にて、妊娠中期の妊婦さんにご参加していただき、助産師・保健師より妊娠期についてのお話があります



【教室の内容】

妊娠中の過ごし方
食事
からだの変化
妊婦体操
etc...



参加者の感想♪

コロナ禍で産科の教室はなくなり、ネットは情報量が多すぎて混乱する中、このプレママ教室では、いろいろな話が聞けてよかった。他の妊婦さんとの情報交換もできて嬉しかったです。



パピママ教室（両親学級）

妊娠後期になると、マタニティライフも残りわずか。ママもパパも赤ちゃんを安心して迎えられるように、すくすく広場では助産師・保健師と一緒にいろいろな体験ができます



【妊婦体験】

10kgの重みを感じて改めて奥さんの大変さがわかった！前かがみがきついから、足の爪切りもしてあげるね！

赤ちゃんのお世話は体験したことないことだらけ！小さな手に袖を通すだけでもドキドキ



【着替えを体験】

【教室の内容】

お産や母乳の話
妊婦体験
沐浴指導



赤ちゃんのお世話体験
etc...



どちらの教室も予約制です

ご予約：0957-46-5276

場所：諫早市すくすく広場

（諫早市栄町1番1号 アエルウエスト2階）

休館日：火曜日（火曜日が祝日の場合は翌平日）

※天候の状況や感染症等の流行により教室の実施を中止する場合がございます