

令和6年度



パパママ学級のご案内



ご妊娠おめでとうございます。立川市では初めてご出産される妊婦さんにご主人(パートナー)を対象にパパママ学級を開催しています。

- ◆ 持ち物 母子健康手帳・筆記用具
- ◆ 会場 立川市健康会館(高松町3-22-9)
- ◆ 日時 裏面に記載
- ◆ 定員 18組(パパのみ・ママのみでの参加も可能です)
- ◆ 申込 電子申請(インターネット)・電話・窓口
- ◆ その他 費用は無料です



《立川市のパパママ学級クラス》 3種類のクラスがあります。
※初めてご出産される妊婦さんにご主人(パートナー)が対象となります。
クラスにより対象となる週数が異なりますのでご注意ください。

☆歯科・栄養クラス(月曜日 13:30~16:00)

対象週数: 週数制限なし(但し母子手帳をお受け取りになっている方)

◎歯科衛生士の講義 ◎栄養士の講義	・妊産婦と乳幼児の歯について ・妊娠中の食生活、外食の上手な選び方、産後の栄養 (ご希望により汁物の塩分濃度測定と1日分の食事バランス診断ができます)
----------------------	---

☆出産・産後クラス(月曜日 13:30~16:00)

対象週数: 概ね16週以降

◎助産師の講義	・妊娠、出産と家族にできること ・赤ちゃんの授乳 母乳育児の利点とポイント
---------	--

☆沐浴・産後クラス(土曜日 9:30~12:00 または 13:30~16:00)

対象週数: 概ね16週以降

◎沐浴実習 ◎心理士の講義 ◎助産師の講義	・赤ちゃんのお風呂の入れ方 ・妊娠出産を通じたパパとママの心の話 ・産後の生活と育児、赤ちゃんがいる生活を想像してみよう ・赤ちゃんの授乳 母乳育児の利点とポイント
-----------------------------	---

＜電子申請(インターネット)申請方法＞

立川市ホームページ ⇒ 「パパママ学級」を検索 ⇒ 「申し込み」の「電子申請」を選択
⇒ 必要事項を入力し申請完了

✿ 歯科・栄養クラス



✿ 出産・産後クラス



✿ 沐浴・産後クラス



《令和6年度パパママ学級日程表》

	令和6年				令和7年	
	1期	2期	3期	4期	5期	6期
歯科・栄養クラス (月曜日)	5/27	7/29	9/30	11/25	1/27	
出産・産後クラス (月曜日)	6/17	8/26	10/28	12/23	2/17	
沐浴・産後クラス (土曜日：午前)	5/18	7/20	9/21	11/16	1/18	3/15
沐浴・産後クラス (土曜日：午後)	5/18	7/20	9/21	11/16	1/18	3/15

昨年度参加された方の感想

✿ママより

- ・初めての出産で不安な事が多かったけれど、色々とお話が聞けて不安を取り除くことができた。
- ・妊婦の歯周病や虫歯のリスクについて理解できた。また、乳幼児の歯の成育過程や歯の磨き方を知ることができた。

✿パパより

- ・妻や子の食事づくりの参考になった。
- ・わかりやすく、父として夫として何が求められているのか理解できた。
- ・実際の沐浴に近い環境で実施でき、イメージがついた。

※講座内容を変更する場合があります。

※ご希望のクラスを選べます。但し、同じクラスを複数回受けること、パパ、ママ別々で別日に同じクラスを受けること、沐浴・産後クラスの午前・午後の両方を受けることはできません。

※調節しやすく動きやすい服装でお越しください。

※キャンセル待ちについては健康推進課までお問合せください。

※欠席される場合は必ず事前に健康推進課までご連絡ください。(土曜日の講座当日は電話がつかないことがあります)



※駐車場の台数に限りがございます。



妊婦さんの体験ができる
妊婦ジャケットも
着用できます！

■お問い合わせ■

立川市健康推進課母子保健係
☎042-527-3234
(平日) 8:30~17:00