

# パパママサークルのご案内

パパママ一緒に「知っておきたい育児のポイント」をお伝えします！

～対象は妊婦とパートナーです～

## ◎内容

- ・赤ちゃんのお世話の仕方  
(抱き方、着替え、オムツ交換など)
- ・赤ちゃんのお風呂入れの体験
- ・パパの妊婦疑似体験
- ・産後の身体や心の変化
- ・心得ておきたいお互いへの気配り

## ◎持ち物

- ・母子健康手帳
- ・子育てガイド
- ・薄手のフェイスタオル(沐浴で使用)
- ・バスタオル(沐浴で使用)
- ・ビニール袋(タオル持ち帰り用)
- ・厚めのクッション又は座布団

## ◎申し込み方法

- ・出産予定月ごとに、参加できる日程が異なります。
- ・下記 申し込み期間に、下記の二次元コードまたは市ホームページ上の 申請フォームにてお申込みください。(申込みが多い場合は、抽選となります)
- ・申込みの際には、第1～第3希望日程まで伺います。参加人数の調整により、第1希望日程とならない場合がありますので、ご了承ください。

## ◎会場

さいわいプラザ2階「健診ホール」  
長岡市幸町2丁目1番1号



## ◎問合せ先

長岡市教育委員会 こども家庭センター  
【電話】0258-36-3790 月～金(祝休日除く) 8時30分～17時15分

## ★日程・申し込み開始日

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	開催時間
日程	25(土) 午前 午後		27(土) 午前 午後		22(土) 午前 午後		24(土) 午前 午後		12(土) 午前 午後		13(土) 午前 午後		★定員午前24組 受付 9時45分～ 開催 10時～12時
		15(金) 夜間		3(金) 夜間		4(金) 夜間		6(金) 夜間		22(金) 夜間		5(金) 夜間	★定員午後16組 受付 13時30分～ 開催 13時45分～15時45分
出産 予定月	R8.7月～8月 出産予定		R8.9月～10月 出産予定		R8.11月～12月 出産予定		R9.1月～2月 出産予定		R9.3月～4月 出産予定		R9.5月～6月 出産予定		【二次元コード】 
申込み 期間	3/9(月)～3/15(日)		5/11(月)～5/17(日)		7/6(月)～7/12(日)		9/7(月)～9/13(日)		11/9(月)～11/15(日)		1/12(火)～1/18(月)		
申込み先	長岡市教育委員会 こども家庭センター 【電話】0258-36-3790 月～金(祝休日除く) 8時30分～17時15分 【申込み申請フォーム】右の二次元コードよりアクセスください。												

※感染症拡大防止等の観点から、当講座が中止となる場合があります。