

パパママサークルのご案内

夫婦と一緒に「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
- ・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
(会場で楽に座るためのもの)

◎申し込み方法

※午前8時30分以降の申込みのみ受け付けます。

- ・開催日の1か月前より
電話・FAX・E-mailにて
お申込みください。
- ・開催日の1か月前が
休日(土日・祝日)の場合は
週明けから受け付けます。

FAX・E-mailで申込む場合は、
下記を記載の上、お申込みください。

- ・参加者の氏名
- ・住所
- ・連絡先の電話番号
- ・夫婦で参加するかどうか
- ・参加希望日
- ・出産予定日

◎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



※E-mailで申込む場合は、
申込みを受け付けたことを、
メールで返信いたします。
パソコンのメールが受信できるように
あらかじめ設定をしてください。

★日程表

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
16(金) 夜間	14(金) 夜間			20(金) 夜間	17(金) 夜間		26(金) 夜間	17(金) 夜間				★先着18組 受付 18:30～ 開催 18:45～20:45
		19(土) 午前	10(土) 午前			23(土) 午前			15(土) 午前	19(土) 午前	19(土) 午前	★先着24組 受付 9:45～ 開催 10:00～12:00

★申込み先

長岡市教育委員会 子ども・子育て課
電話 : 0258-39-2300 FAX : 0258-39-2605
E-mail : kodomo@city.nagaoka.lg.jp