

# 令和8年度 プレママおはなし会 パパママ学級 沐浴教室

見附市教育委員会こども課



## プレママおはなし会

妊婦さん同士楽しくお話しをしましょう。  
妊娠中の過ごし方や食事のポイントなど、  
助産師、管理栄養士のちょっとしたためになる  
話もあります。

## パパママ学級

赤ちゃんが生まれるとどんな生活になるんだろう...  
産後のママは、どんなサポート求めるんだろう...  
そんな疑問を保健師、助産師と一緒に考えましょう。

## 沐浴教室

赤ちゃんのお風呂の入れ方やアフター  
ケアをお伝えします。  
会場参加の方は、教室終了後、赤ちゃん  
人形を使って沐浴練習もできます。

- 参加対象
  - ・パパママ学級と沐浴教室は、  
ママ(妊婦さん)、パパ、おじいちゃん、  
おばあちゃんもご参加いただけます。
  - ・プレママおはなし会はママ(妊婦さん)のみです。
- 開催場所
  - ①保健福祉センター2階 母子保健指導室
  - ②自宅(オンライン)
  - ※お申し込み時に①か②のどちらかを選んでください。
- 持ち物 母子健康手帳、飲み物(必要な方)



### お願い

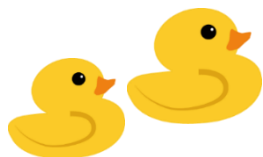
☆来場前の体調確認をお願いします。  
体調不良の場合は、来場をご遠慮ください。  
オンライン参加に変更することも可能です。

### お問合せ

見附市教育委員会こども課  
こども家庭センター ネットボラみつけ  
TEL: 0258-63-2860  
(平日9:00~16:30)

↓お申込みは開催1週間前まで↓

パパママ学級 (13:30~14:30) 沐浴教室 (14:40~15:20) (15:20~沐浴練習)	プレママおはなし会 (13:30~14:30) ♡何回でも参加できます♡
5月18日(月)	4月28日(火)
7月13日(月)	6月30日(火)
9月28日(月)	8月27日(木)
11月27日(金)	10月27日(火)
1月22日(金)	12月24日(木)
3月15日(月)	3月2日(火)



## ☆申込方法☆

開催1週間前までに、見附市ホームページの申込みフォームより、お申込みください。

URL : <https://logofom.jp/form/HVLL/1468222>

QRコード



お申込み後、受付完了のメールが届きます。(メールの受信設定によっては、受付完了のメールが迷惑メールとして扱われる場合があります。「@logofom.jp」のメールが受信できるように設定をお願いします。)

## ☆オンライン参加方法☆

Zoomを使用します。

タブレットやスマートフォン使用の場合は、Zoomアプリを事前にインストールしてください。

[neuvola@city.mitsuke.niigata.jp](mailto:neuvola@city.mitsuke.niigata.jp) から、

ZoomのミーティングIDとパスコードが通知できるようメールの受信設定をお願いします。

当日は、教室開始10分前から、入室ができます。

名前は、申込妊婦さんのお名前にして、入室してください。

開催2~3日前に、ご自宅に資料を郵送します。お手元に用意してご参加ください。

