志布志市　パパママ教室

志布志市では、パパ・ママと赤ちゃんの健やかな生活を願い、安心して出産・育児を迎えることができるようパパママ教室を開催しています。

≪内容≫

沐浴編
＊沐浴・まん丸抱っこ
＊新生児について
＊ふれあい遊び
＊母乳育児について
＊妊婦体操・ストレッチ
等

出産編
＊妊娠中から始める育児
＊妊婦さんの支え方
＊お産について
＊産後のママの健康
＊妊婦疑似体験（ご家族）
＊妊婦体操・ストレッチ
等

日程	
令和７年５月24日（土）	沐浴編
令和７年７月26日（土）	出産編
令和７年９月27日（土）	沐浴編
令和７年11月29日（土）	出産編
令和８年１月24日（土）	沐浴編
令和８年３月28日（土）	出産編
〈スタッフ〉助産師・保育士等	

受付時間：９時15分～９時25分
終了時間：12時頃

場所：志布志健康ふれあいプラザ
持ち物：母子手帳・飲み物等

定員：先着10名（要予約）
対象者：妊娠さんとその家

予約QRコード

助産師や保育士が、出産・育児の疑問や不安をサポートします。
妊娠中から、お友達を作って楽しく安心して育児を始めませんか？