

令和6年度

パパママ教室

予約制
参加費無料

府中市では、安心して妊娠・出産育児に臨むことができるよう
パパママ教室を開催しています。ご家族の方の参加も大歓迎です♪

第1部 食事の話 妊婦体験 先輩パパママとの交流

妊娠初期～中期におすすめ！

日程：5月12日（日）
9月 8日（日）
令和7年
1月26日（日）
時間：10：00～12：00
（受付9：45～）



妊婦さんの疑似体験
ができます



「今知っておきたい、
胎児期からの栄養」
について管理栄養士
がお話します



子育て中のパパママから体験談や
ちょっとした気付きを聞いてみませんか

第2部 赤ちゃんのお風呂体験

妊娠中期～後期におすすめ！

日程：4月14日（日）
7月28日（日）
11月10日（日）
令和7年
2月 9日（日）
時間：10：00～12：00
（受付9：45～）
※定員を超えた場合は、
午後も実施します



赤ちゃんの人形で着替えやおむつの変え方、
抱っこの仕方などのお世話を体験できます



- 対象者：府中市に住民票のある妊婦と家族
- 場 所：子育てステーションちゅちゅ（府川町186-1府中天満屋2階）
- 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト（初回参加時にお渡しします）

お申込み・お問い合わせ

子育てステーションちゅちゅ（子育て応援課ネウボラ推進室）
電話 0847-44-6688（申し込みは7日前まで）

託児
あります



裏面あり

❀参加者の声を紹介します❀

★プレママ

- 実際に沐浴をやってみて、思っていたより気をつけることが多そう
で、大変と思いつつ、今後のイメージがわいて良かったです。
- 体験談を聞いて産後の心の準備ができました。

★プレパパ

- 先輩パパママとの交流や子育てステーション等の紹介もあり、出産
や子育てについて学ぶことができて良かったです。
- 実際に体験することで妊婦さんの大変さが思った以上で今後の家族
の役割分担についてしっかり話し合おうと思いました。

★プレばあば

- 自分の子育ての時といろいろ変わっていたので勉強になりました。
これから生まれてくる孫のために、助けてやれると自信が付きまし
た。今は子育てにも優しい環境になりつつあるように思い、うれし
く思います。

★2人目のママ

- 第2子の出産を控えており、参加しました。里帰りをしないので
パパも沐浴体験できて良かったです。
- 上の子が赤ちゃんのお風呂を実際にしてみる事ができて、下の子
のお世話をすることへの意欲が高まったような気がして参加して良
かったです。

★3人目のパパ

- 男の子は初めてなのでわからない部分を聞いてよかったです。子ど
もたちが興味を持っていてよかったです。

