

パパママ教室



予定日まであと少し。期待と同時に、出産や産後の生活にドキドキしていませんか？

今年度、砺波市では、妊娠後期（30～35週）のご夫婦を対象に、毎月1回のスペシャルな教室を開催します。

専門家と一緒に、自信を持って赤ちゃんを迎えられる準備を始めましょう！

対象

砺波市在住の妊娠後期（30週～35週）の初産婦とそのパートナーの方
※経産婦の方で過去にパパママ教室に参加したことがない方はお問合せください

会場

多世代交流施設北部苑（砺波市林1202）：金曜日開催

多世代交流施設しょうとう（砺波市安川1616）：土曜日開催

持ち物

母子健康手帳、筆記用具、飲み物、動きやすい服装

定員

各回10組

参加費

無料

年間予定

月日	時間	内容
4月10日（金）	13時半～15時半	助産師によるWS・産前産後ヨガ
5月16日（土）	9時半～11時半	助産師によるWS・ライフデザイン
6月19日（金）	13時半～15時半	助産師によるWS・安産のためのお灸
7月18日（土）	9時半～11時半	助産師によるWS・先輩パパママの体験談
8月14日（金）	13時半～15時半	助産師によるWS・産前産後の食について
9月19日（土）	9時半～11時半	助産師によるWS・ライフデザイン
10月16日（金）	13時半～15時半	助産師によるWS・産前産後ヨガ
11月21日（土）	9時半～11時半	助産師によるWS・先輩パパママの体験談
12月18日（金）	13時半～15時半	助産師によるWS・安産のためのお灸
1月23日（土）	9時半～11時半	助産師によるWS・ライフデザイン
2月19日（金）	13時半～15時半	助産師によるWS・産前産後の食について
3月20日（土）	9時半～11時半	助産師によるWS・先輩パパママの体験談

同じ時期に出産を迎えるママパパとの交流タイムや、先輩パパママのリアルな体験談も聞けます

助産師や公認心理師に気になることを個別相談もOK

お申し込み方法

右QRコードを読み取り申込フォームから申し込みをお願いします

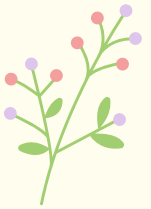


主催：（一社）Ponteとやま 協力：はぐはぐ助産院

※本事業は砺波市の委託を受け実施します



担当講師紹介



わたしたちがサポートします🍀



佐藤久子 助産師・IBCLC：はぐはぐ助産院

新しい家族との出会いと生活について、一緒に楽しく学びましょう！



辻かなこ 鍼灸師：ラ・ドマーニ

2児の母で鍼灸師です。女性の体と健康づくりをサポートしています。



曳田彩加 Roots of Life TOYAMAスタジオマネージャー

妊娠中～産後のママや赤ちゃんに向けて、ヨガレッスンを行っています。
企業主導型両親学級の講師も担当しています。



吉江のぞみ 薬膳インストラクター・看護師

お薬にもなりえる「食」のチカラで家族が健康で笑顔になれるサポートをしています！



堀英子 保健師・公認心理師

栃木県出身。3児の母。パパママの安心感と「つながり」を大切にします。一緒に楽しみましょう。



水野カオル Ponteとやま代表理事・公認心理師

産前のドキドキを安心感に。ママもパパも育児を楽しめるようなお手伝いをします！



一般社団法人Ponteとやま（みやの森カフェ）

砺波市宮森303 Mail:miyanomori.ponte@gmail.com

Tel:0763-77-3733

