

# マタニティ教室のご案内



出産に向けてママとパパの不安を少しでも解消し、安心して赤ちゃんを迎えられるよう、  
笠岡市では妊娠期の過ごし方や産後の過ごし方・赤ちゃんのお世話のしかたなどの  
知識や技術をお伝えする、マタニティ教室を開催しています。

どうぞお気軽にご参加ください。

日 時 令和8年 5月10日(日) (受付期間: 4月12日~ 5月 5日)  
8月13日(木) (受付期間: 7月16日~ 8月 8日)  
11月 8日(日) (受付期間: 10月11日~11月 3日)  
令和9年 3月 2日(火) (受付期間: 2月 2日~ 2月25日)

受付: 9時45分から 開催時間 10時~12時

※日程に変更がある場合は、広報かさおか・  
笠岡市ホームページにてお知らせします。

場 所 笠岡市保健センター

内 容 ・赤ちゃんのお世話について(抱っこ、おむつ替え等)  
・沐浴実習 ・妊娠期の食生活について ・パートナーの妊婦体験  
・個別相談(保健師・管理栄養士が対応します) 等

対 象 者 妊婦さんとそのご家族(医師から安静等の指示がある方はお控えください)

持 参 物 母子健康手帳・筆記用具・バスタオル・水分補給ができる飲み物  
ハンドタオル(腕まくりが出来る服装でご参加下さい)

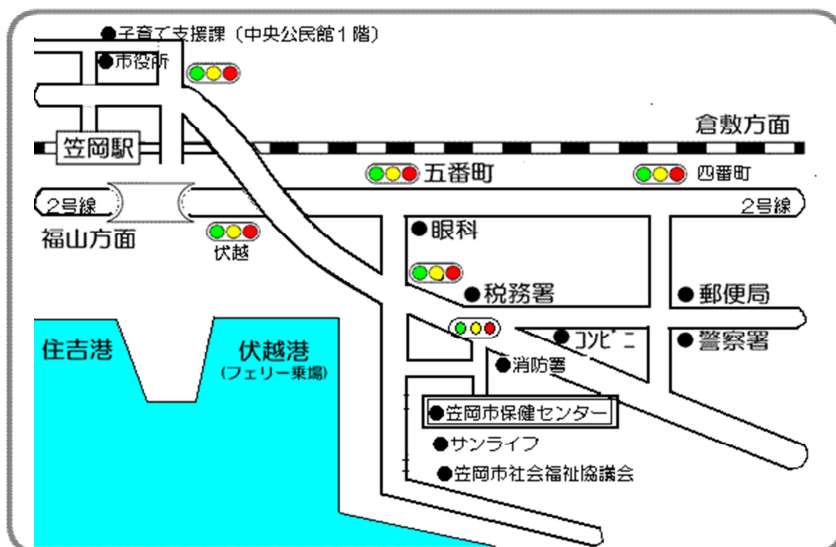
申込み期間 開催日の4週間前から5日前まで

定 員 6組(先着順)

申込み方法 電話・ホームページ・すくすくログ(ほっと★はぐ予約サービス)  
右記QRコードからでも予約できます。(閉庁日は電話は繋がりません)



## ★ 保健センターMAP ★



お問い合わせ 笠岡市子育て支援課 <TEL 69-1066>

## マタニティ教室の様子やアンケート結果を一部ご紹介します。



### ★沐浴実習★

保健師のデモンストレーションの後パパやママが体験！

- ・赤ちゃんって重たい！
- ・首ってこんなにグラグラなの？
- ・一人でこれをやるのは大変じゃけ、二人でやろう！  
などの声がよく聞こえます！



### ★妊婦体験★

- ・足元ってこんなに見えないの？
  - ・どうやって床から立ち上がるの？
  - ・靴下履けれん～！！
  - ・食器洗いにくいね☹
  - ・毎日これで寝てるの??
- などパパたちのびっくりの声が！



その後、「妻を大事にせんといけんな」「妊婦さんってすごい」  
「食器洗いは俺がやるわ」などの素敵な声も♪



### ♪♪教室後のアンケート結果を一部ご紹介します♪♪

- ・沐浴が想像していたより難しく、実際に行う練習ができて良かったです。
- ・(赤ちゃんと同じ重さの人形を抱っこしてみて) 実際にリアルな赤ちゃんの重さを体験出来て良かったです。
- ・赤ちゃんを迎え入れる前に体験が出来て良かったです。
- ・沐浴は動画で見るより難しかったです。
- ・ベビーバスによってやりやすさが違うことも分かりました。
- ・沐浴の仕方や産後の生活について知れたので、今後のイメージがしやすくなりました。
- ・食事で気をつけるべき事がより分かりました。
- ・食事面でも少しずつバランスの良い食事を取り入れていけたらと思います。
- ・赤ちゃんを迎えることに少し不安があったけど、体験して少し解消されました。
- ・初めてで分からないことが多かったので、一から知ることが出来て良かったです。
- ・実際に体験したり経験談を聞いて、今後の育児グッズ集めや自分がするときのイメージを持って参考になりました。