

宇治市にお住まいの妊婦さん・ご家族の皆さまへ



# 2019年度 パパママ教室のご案内

妊娠おめでとうございます。

宇治市では、妊婦さんやそのご家族を対象に、4つのパパママ教室を開催しています。

妊娠中は、自分のからだを見つめ直す絶好のチャンスです

体調やご都合の良いときに、ぜひご参加ください

## ハッピーマタニティクラス

妊娠中の食事やお口のケアについて学べます。助産師との交流や妊婦体操の体験もあります。



## おいしい! たのしい! クッキング!

妊娠中に必要な栄養素について調理実習をしながら学べる教室です。栄養素に関するミニ講話もあります



## これで安心 赤ちゃんのお世話体験

妊娠中期以降の方を対象に、育児について学べます。ご夫婦だけではなく、おじいちゃんおばあちゃんも参加していただけます。



## パパ出番ですよ ~ 沐浴にチャレンジ ~

赤ちゃんのお風呂の入れ方のほか、妊婦体験スーツの試着ができます



### < 4 コース共通 >

**対象** : 宇治市にお住まいの方

**場所** : うじ安心館 5階 健やかセンター (宇治市役所前)  
お車でお越しの際は、宇治市役所駐車場をご利用ください

**参加費** : 無料

**注意事項** : 暴風警報または暴風雪警報が発令された場合は原則的に事業を中止します

QRコードからも  
予約できます♪

宇治市/パパママ教室



[ 問い合わせ・申込み先 ] 宇治市役所 保健推進課 親子健康係

電話 0774-22-3141 (代表) E-mail papamama-start@city.uji.kyoto.jp

メールで申し込みの場合は、件名に希望教室名を記入していただき、下記内容を本文に記入してください。

メールを送信してから3日後(土日祝含まず)までに返信がなければ、電話にてお問い合わせください。

参加希望日 妊婦氏名 (パパも参加される場合は、パパの氏名も)

妊婦生年月日 電話番号 住所 出産予定日

\*クッキングで保育を希望される場合は、「保育希望あり」と記入してください。

# ハッピーマタニティクラス

宇治市では、妊娠中の食事やお口のケア、身体の事についてお話をしています！

妊娠中にどのテーマからでも参加していただける内容ですので、つわりや仕事で参加できない方も、体調が回復してからや、産前休暇に入ってからぜひご参加ください

## <テーマ・日程>

テーマ	担当	2019年度 日程				
健やかな マタニティライフのために	歯科衛生士 保健師	4/12(金)	6/28(金)	9/9(月)	12/10(火)	3/3(火)
自分の食生活を 見直してみましょう	栄養士	4/22(月)	7/8(月)	10/7(月)	12/20(金)	
赤ちゃんが生まれたら	歯科衛生士 保健師	5/28(火)	7/26(金)	10/25(金)	1/24(金)	3/24(火)
妊娠中のママに 知ってほしい栄養の話	栄養士	6/3(月)	8/9(金)	11/26(火)	2/18(火)	

<時 間> 午前 10 時～11 時 30 分（受付：午前 9 時 45 分～10 時）

<内 容> ・今日のテーマについてのお話（上表参照）

・助産師さんに聞いてみよう（交流タイム）

・妊婦体操の体験 など

教室で母子健康手帳の交付はしていません。

<申込み> 不 要 （上のお子さんの同伴を希望される場合は事前にご連絡ください）

<持ち物> 母子健康手帳、テキスト「新しい生命のために」

## 教室の様子



妊婦体操の体験が  
あります

妊婦体操は、妊娠 20 週以降の方を対象としています。  
それより前の週数の方は見学していただきます。ご了承ください。

先輩ママと赤ちゃんが来てくれる日もあります



気になることは助産師さんに聞いてみよう！他の妊婦さんも同じ悩みを持っているかも



## これで安心 赤ちゃんのお世話体験



妊娠中期以降の方を対象に、出産後に備えて赤ちゃんのお世話の基本が学べる教室です  
ママだけでなくパパや、孫育てに備えるために、おじいちゃんおばあちゃんの参加もどうぞ。

### <日 程>

2019年					2020年	
5/11(土)	7/6(土)	8/19(月)	9/7(土)	11/9(土)	1/18(土)	3/7(土)

<時 間> 午前10時～11時30分(受付:午前9時45分～10時)

<内 容> ・妊娠末期の栄養の話  
・赤ちゃんの抱っこの仕方、お着替えやおむつ交換、  
ミルクの作り方等の講義や実習

<定 員> 18組

<申込み> **必 要** 開催日前日のご予約は、電話でお申込み下さい。

<保 育> なし

<持ち物> 母子健康手帳、テキスト「新しい生命のために」

教室の様子



赤ちゃん人形を使って  
お着替えの練習



ミルクづくり体験

## パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～

教室では、赤ちゃん人形を用いてお風呂を入れる練習ができるほか、妊婦体験スーツの試着も出来ます！また、ご夫婦で聞いていただきたい精神科医による「妊産婦のこころの話」では、素敵な子育てをするためのアドバイスも聞くことができますので、特に初めての赤ちゃんを迎えるご夫婦にはお勧めです

### <日 程>

2019年									2020年		
4/20 (土)	5/23 (木)	6/15 (土)	7/27 (土)	8/24 (土)	9/28 (土)	10/19 (土)	11/15 (金)	12/14 (土)	1/25 (土)	2/15 (土)	3/14 (土)

<時 間> 午前10時～12時(受付:午前9時45分～10時)

<内 容> ・パパの妊婦体験スーツの試着(10時までの間に試着を行っています)  
・妊産婦のこころの話  
・沐浴実習(パパ)&母乳のお話(ママ)

<定 員> 14組

<申込み> **必 要** 開催日前日のご予約は、電話でお申込み下さい。

<保 育> なし

<持ち物> 母子健康手帳、テキスト「新しい生命のために」、エプロン(パパ用)  
エプロンがない場合、少し濡れても構わない服装でお越しください

教室の様子



沐浴実習



妊婦体験スーツの試着

# おいしい！たのしい！クッキング！

妊娠 5～8 か月頃の  
妊婦さんの参加が多いです

妊娠中の食生活に関する基礎知識と赤ちゃんの成長にも必要な栄養素を取り入れたメニューを学び、グループごとに分かれて調理実習をする教室です。

お料理が苦手な人でも大丈夫！食生活改善推進員さんがサポートします。

<調理テーマ・日程> \*お好きなテーマで「4回まで」参加 OK \*8月の開催はありません。

調理テーマ	2019年度 日程		
貧血を予防するために	4/19 (金)	9/19 (木)	1/16 (木)
カルシウムをしっかりとりよう！	5/16 (木)	10/17 (木)	2/21 (金)
おいしく塩分ひかえめにする工夫	6/21 (金)	11/22 (金)	3/19 (木)
エネルギーコントロールの仕方	7/19 (金)	12/19 (木)	この月のみ 2テーマを1つに した内容で実施します

<時間> 午前10時～午後1時30分頃 (受付: 午前9時45分～10時)

<内容> ・調理テーマの講話

・調理実習&食事タイム&交流会

\*希望者は、みそ汁の塩分測定を実施

(普段飲まれているみそ汁をコップ1/3杯程度容器に入れて持参してください)



<定員> 20名

<申込み> **必要** 申込み締切: 開催日4日前まで

<保育> あり(5名)

<持ち物> 母子健康手帳、エプロン、手をふくタオル、筆記用具

レシピを毎月  
宇治市ホームページに  
掲載しています。  
ぜひご覧下さい！



## パパママ教室以外に妊婦さんが参加可能な教室の紹介

< ママのためのおはなし会 > セルフケアやお子さんの健やかな成長など3テーマでおはなし会を実施しています。妊婦さんにも参加していただける教室です。

テーマ	内容	2019年度 日程			
赤ちゃんの発達について	1歳頃までの体や心の成長についてお話しします。この時期に大切にしたい親子の関わりについて紹介します。	4/9 (火)	7/2 (火)	11/12 (火)	2/4 (火)
絵本とふれあい遊び	赤ちゃんは優しい声でお話してもらったり、スキンシップが大好きです。おすすめ絵本や子どもと楽しめる手遊びについて紹介します。	6/11 (火)	9/3 (火)	12/6 (金)	3/6 (金)
ママのリフレッシュ体操	体操は、妊娠中の不快症状を減らし、産後の回復がスムーズとなり、さらにリラックス効果もあります。自宅でできるリフレッシュ体操を紹介します。	5/14 (火)	10/4 (金)	1/14 (火)	

対象: 妊婦またはおおむね6か月までの子どもとその保護者

場所: うじ安心館 4階

時間: 午前10時～11時

持ち物: 母子健康手帳

定員: 16組

申込み: 必要(土日祝を除く3日前まで)

注意事項: 暴風警報または暴風雪警報が発令された場合は原則的に事業を中止します

