



松江市では、プレパパ・プレママ向けの講座・教室を行っています



プレパパ・プレママ教室

松江市では、妊娠・出産・子育てについて学ぶことができるプレパパ・プレママ教室を開催しています！

対象	妊娠5～9か月の妊婦とその夫(パートナー)
内容	★出産前のママの体と心の変化(2人で知って出産に備える) ★産後の生活・育児のポイント (赤ちゃんとの生活リズム、赤ちゃんの抱っこの仕方など)
要予約	子育て支援センター (0852)60-8155



あいあいルームでは、妊夫体験ができます！

妊婦さん・パートナーの方は、お気軽にお越しください♪
まずは、子育て支援センター☎(0852)60-8155へ
「妊夫体験がしたい！」とご連絡ください。

家族みんなで子育て・孫育て講座 (主催 島根県助産師会)

「子どもはみんなで育てるもの」という考え方を応援してくれる講座です。時代と共に変化している子育てについて、助産師が分かりやすくお伝えします。子育てに関心のある方々ならどなたでも参加できます。

対象	妊娠中の方・産後育児中のお母さん、そのご家族
内容	★母乳育児のためのポイント (妊娠中～産後) ★育児状況の変化、今と昔の話 ★健康相談・育児相談
参加費	おとな一人につき500円
要予約	松江市子育て支援センター TEL(0852)60-8155

産後職場復帰のための講座 (主催 島根県助産師会)

「育休復帰の不安や悩みを解消しよう！」
母乳は続けられるのかしら？家庭と仕事を両立できるのかしら？何か支援はあるのかしら？等、助産師がお話しします。

対象	パパ・ママ(お一人でも参加できます)
内容	★仕事復帰のための準備 ★母乳について ★育児・家事・仕事のバランス ★働くお母さんの支援制度 ※個別相談コーナーもあります ※託児はありません
参加費	おとな一人につき500円
要予約	松江市子育て支援センター TEL(0852)60-8155

助産師さんとお話し会

対象	妊娠中の方とその家族
内容	★妊娠中の過ごし方 ★母乳育児について

ふたごちゃん♪みつごちゃんのつどい

対象	多胎児を妊娠中の方とその家族 多胎児を子育て中の方とそのお子さん
内容	★親子同士の交流 ★助産師さんのおしゃべり会 等

子育て学習会

内容	毎月1回、子育てに関する専門的な学びの場の提供を行っています。お子さんと一緒に参加できます。
----	--

その他

産後に参加できる各種相談・教室も行っています。詳しくはホームページ・チラシ等をご確認ください。

わいわいサロン(各公民館にて)
もぐもぐ・かみかみ教室(離乳食教室)
ベビーマッサージ
子育てお悩み相談
おっぱい相談
助産師さんとお話し会(卒乳について)
0歳を第一子にもつ親と子のつどい
あいあいのつどい 等

令和4年度 プレパパ・プレママ向け各講座・教室日程表

	ところ	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
プレパパ・プレママ教室 10:00~11:30	松江市保健福祉 総合センター		14 (土)		2 (土)		10 (土)		12 (土)		14 (土)		11 (土)	
子育て・孫育て講座 13:30~14:30				13 (月)			5 (月)			19 (月)				
産後職場復帰のための講座 13:30~14:30													27 (月)	
助産師さんとお話し会 14:30~16:00				26 (木)				15 (木)				19 (木)		
ふたごちゃん♪みつごちゃんの つどい 10:00~、11:00~			22 (金)		28 (火)		29 (月)		27 (木)		23 (金)		17 (金)	
子育て学習会 10:00~11:30			25 (月)		27 (月)	22 (金)	1 (月)	16 (金)	10月以降の日程は、 決まり次第松江市HPへ掲載します					
令和5年度4月入所・予約枠 ★保育所申し込み時期★										中旬	下旬			
								申し込み用紙配布 ↑ ↑ 申し込み締め切り						

※新型コロナウイルス等感染症の拡大防止のため、開催を中止する場合があります。

各講座の参加には予約が必要です。下記までご連絡ください。

松江市子育て支援センター 松江市乃白町32-2(松江市保健福祉総合センター内)

- ◆プレパパ・プレママ教室/子育て・孫育て講座/産後職場復帰のための講座 ☎0852-60-8155
- ◆助産師さんとお話し会/ふたごちゃん♪みつごちゃんのつどい/子育て学習会 ☎0852-60-8143 (あいあいルーム)

