



ペアコース 令和8年度 日程表

妊娠・出産・育児について、ご夫婦で学びませんか？
講話の後に、実際に練習する体験型のクラスになっています。
ぜひ、お気軽にご参加ください。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



期 日	時間	内 容
令和8年 4月22日（水）	（受付13：00～） 13：15～15：00	●赤ちゃんを迎える準備について （お産の流れ、ママの産後にパパができること）
6月17日（水）		
8月 5日（水）		●赤ちゃんのお風呂 （赤ちゃん人形を使って沐浴練習）
10月28日（水）		
12月16日（水）		●妊婦疑似体験 （パパに妊婦ジャケットを着てもらい、ママの日常を体験）
令和9年 2月17日（水）		



- 対象 : 妊娠週数35週までの初産婦とその夫（パートナー）
（※経産婦の方：参加希望の方は下記までご相談ください）
- 持ち物：母子健康手帳・筆記用具・飲み物・スリッパ
- 場所 : 鹿嶋市保健センター（鹿嶋市平井1187-1）



☆安定期に入ってからのご参加をおすすめしています。

※予約制（先着15組）です。
参加をご希望される方は下記までご連絡ください。



鹿嶋市保健センター 0299-82-6218