

育メン教室で パパカをアッフ! ママはリフレッシュ!

子どもをパパに任せて
自分の時間を楽しんでみたい

子どもとの遊び方を
もっと知りたい!



【教室に参加された方の声】

今まで子どもと二人きりで1時間以上
過ごすことがなかったけど、参加して
自信がついた。育児をメインでやって
くれているママの大変さもわかった。

【Aくんのパパ・加茂川町】

足のマッサージがとてもよかった
し、ママさん達とたくさんお話しが
できた。心も身体もリフレッシュす
ることができた。楽しかったです!

【Mちゃんのママ・中田町】

いろんなお子さん、お父さんがいて、
悩んでいるのは自分だけではないと
わかり、少し不安がなくなった。
遊びのレパートリーが増えてよかった。

【Rくんのパパ・長伏】

内容：パパと子の絆づくりのための親子体操や、パパ同士の交流のきっかけづくり。

ママは別室でリフレッシュのためのレクリエーションやママ同士での情報交換。

日程： ※日程は現在の予定です。申し込み時に広報みしま等でご確認ください。

	日程	対象
2019年	4月14日(日)	2018年8~10月生まれ
	7月28日(日)	2018年11~12月生まれ 2019年1月生まれ
	10月27日(日)	2019年2~4月生まれ
2020年	1月26日(日)	2019年5~7月生まれ

時間：午前9:30~11:30(受付開始は9:15~)

対象：原則生後6~8か月の乳児とパパとママ

持ち物：母子手帳、水分補給できるもの

服装：軽く運動できるような動きやすい格好

申し込み：必要

【よくあるご質問】

Q. 第2子で参加したいのですが、上の子は一緒に連れていっても大丈夫ですか?

A. 大丈夫です!上の子はパパと一緒にいてもらいます。ママといたい…というときはママと一緒に。上の子にはおもちゃ等で自由遊びをしてもらえよう準備します。

<申し込み・問い合わせ>

三島市健康づくり課

(保健センター)

電話 973-3700





最初は緊張ぎみのお父さんたちでしたが、先生の指導のもと歌を歌いながら、ふれあい体操を行っています。お子さんの喜び姿に思わずにっこりするお父さんたち。

～参加したパパの声～

赤ちゃんは可愛いと実感した。これからもっと積極的に子どもと触れ合おうと思った。

楽しかったので、また機会があれば参加したい。

《ふろしき遊びの様子》

ふろしきを使ってブランコをしたりそり滑りのようにしたりとアクロバットな遊びも指導。周りのお父さん同士でお手本にしゃって楽しく遊べていました。

～参加したパパの声～

遊びのコツやレパートリーが増えた。簡単だったので、家でもやってみようと思う。

接し方がわからなかったが、どう遊んでいいかわかった。



その間、お母さんたちは2階でリフレッシュのための骨盤引締め体操やセルフリンパマッサージなどの指導を行います。その後は、ママ同士で意見交換の時間を設けており、ママ友づくりをサポートしています。

～参加したママの声～

フリートークで、母親同士、同じ悩みなどを話せてよかった。子どもを夫に預け、自分のための時間ができてリフレッシュできた。

お母さんとお父さん・子どもと合流した後は、夫婦間で情報交換をしたり、雑談をしたりと、交流の場を設けています。

～参加したパパ&ママの声～

同じ月齢の親同士で情報交換ができた。育児の悩みを共有できてよかった。

主人が他のパパさんと話す機会がなかなか持てないので、このような機会を設けていただけて非常にありがたかった。

