

— 宇和島市からのご案内 —

令和8年度 パパママスクール

新しい家族“赤ちゃん”を迎えるこころの準備はできていますか？

出産・育児についての正しい知識を身につけましょう！

皆様のご参加をお待ちしています。



● 開催場所

宇和島保健センター（宇和島市祝森甲811）

TEL：0895-27-1712

● 対象

宇和島市に居住地を有する妊婦及びその配偶者等

● 定員

各回 10組（パパ・ママどちらか一人の参加でも可）

● 持ち物

母子健康手帳

■ 申込み方法

申込みフォーム

開催の1週間前までに
申込みフォームより
お申し込みください



開催日程

（時間：13：30～15：30）

- ▶ 令和8年 5月17日（日）
- ▶ 令和8年 7月 5日（日）
- ▶ 令和8年 9月13日（日）
- ▶ 令和8年11月 8日（日）
- ▶ 令和9年 1月17日（日）
- ▶ 令和9年 3月 7日（日）

当日の内容

- ① パパの妊婦体験
- ② 簡単メニューの試食
- ③ 妊娠中の栄養・減塩について
- ④ 赤ちゃんの特徴
- ⑤ 赤ちゃんのお風呂の入れ方
- ⑥ 赤ちゃんの抱き方・おむつの替え方
- ⑦ パパの役割

問い合わせ

宇和島市役所 保険健康課

- 宇和島市こども家庭センター
- 吉田支所 母子保健担当
- 三間支所 母子保健担当
- 津島支所 母子保健担当

TEL：0895-49-7110（直通）

TEL：0895-49-7096（直通）

TEL：0895-49-7103（直通）

TEL：0895-49-7062（直通）