

パパ・ママ・ベビーと一緒に交流しましょう

# パパママベビー交流会



Welcome Baby2026

参加無料



## 日程

AとBは同日開催  
先輩パパママと交流もあります

時間:13:15~15:00  
(受付13:00)

申込締切	実施日
5/14	5月28日(木)
7/15	7月29日(水) ★ピラティスコースあり
8/19	9月2日(水) ★ピラティスコースあり
11/12	11月26日(木)
1/6	1月20日(水) ★ピラティスコースあり
3/11	3月25日(木)

会場 立野庁舎  
2階プレイルーム  
(豊岡市立野12-12)

※駐車場は立野庁舎前が「ウェルストーク豊岡」  
駐車場をご利用ください

※「ウェルストーク豊岡」駐車場をご利用の際は、  
無料券をお渡しします。

## 問い合わせ

豊岡市役所子ども未来課  
おやこ保健係  
電話:0796-24-9604

## 妊娠中向けプログラム

### A

出産・育児に向けてスキルアップ!

対象 豊岡市に住民票のある妊婦とその家族(定員8組)

内容 ◎妊娠・出産に向けての話  
◎先輩パパママと交流・情報交換  
その他、お口のケアの話、ベビー用品(見本)の展示等を  
不定期実施。

以下のコースどちらかが体験できます



◎通常体験コース

ミルク作り、パパの妊婦体験  
助産師によるいきみ逃しのポイントや出産時のサポ  
ート方法紹介



◎ピラティスコース(7月、9月、1月のみ!)

パパと一緒にマタニティピラティス体験  
気持ちよく身体を動かしましょう!  
※安全のため事前に主治医に運動の許可を取ってくださ

持ち物 母子健康手帳

## 産後向けプログラム

### B

離乳食づくり体験や離乳食の相談ができます

対象 概ね生後4~9か月児とその保護者(定員8組)

内容 ◎離乳食づくり体験・講話  
◎こどもの事故予防についての話  
◎育児相談、参加者や妊婦との交流  
その他、取り分けおかず、ベビーフードを活用したメニ  
ュー紹介もしています。



持ち物 母子健康手帳、エプロン、マスク、  
三角巾(バンダナ)、  
抱っこ(おんぶ)ひも



※託児なし

## 申し込み

※オンライン予約フォーム  
から予約してください。



豊岡市公式ウェブサイト  
(二次元コード)

市トップページの検索で

パパママベビー

と入力してください。

※当日欠席の場合は  
電話連絡をお願いします