



# ねんねの赤ちゃん こんにちは♪

生後6か月までの赤ちゃんを育てているパパママへ

安全で安心できる雰囲気の中で、育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを話し合いながら、子育ての仲間づくりができる参加型の講座です

お家でくつろぐように、赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう～

1クール4週連続の講座で楽しい子育て仲間をつくりましょう♪

◆令和8年度◆ 週1回4週連続講座（1クールは同じメンバーで行います）

|     | 第1クール | 第2クール | 第3クール  | 第4クール   |
|-----|-------|-------|--------|---------|
| 第1回 | 5月14日 | 8月27日 | 11月19日 | 9年2月18日 |
| 第2回 | 5月21日 | 9月 3日 | 11月26日 | 2月25日   |
| 第3回 | 5月28日 | 9月10日 | 12月 3日 | 3月 4日   |
| 第4回 | 6月 4日 | 9月17日 | 12月10日 | 3月11日   |

会 場：ひと・まちテラス1F 103活動室他

会場住所：中津川市新町2-34

時 間：10時～12時

対 象 者：生後2～6か月の赤ちゃんを育てているパパママ

参 加 費：無料

定 員：12組程度

託 児：上の子の託児を希望される方は、申込時にお伝えください

申込方法：二次元コードによる申込、電話による申込

パパの参加も  
大歓迎♪



お申込みは←二次元コードまたはお電話で

※4週連続の講座ですが、1回参加でも大歓迎！

お申込みいただいた方には、講座1週間前までに  
ハガキでご連絡いたします。



【お申込み・お問合せ】 中津川市文化スポーツ部生涯学習スポーツ課

担当：新田・小川

TEL 0573 - 66 - 1111（内線4309）

## 参加者の声

毎週この日が来るのが  
とっても楽しみになり  
ました

講座終了後も、隣の子育  
て支援センターへみんな  
で行きます。一人じゃやな  
いって、とっても心強いで  
す。

おうちで子どもとの過  
し方、お出かけスポット、  
お出かけグッズなど、  
色々な情報をゲットでき  
てよかった。

同じくらいの月齢の赤  
ちゃんのママと話が出  
来て嬉しかった。



### <プログラムの流れ>

- 自己紹介・一週間の振り返り 一人一言
- 今日のテーマ 困っていること・赤ちゃんのいる生活・情報etc おしゃべり会
- 子育てワンポイント ふれあい遊び、絵本、抱っこの仕方
- 後半30分はみんな大好きフリートーク

お互いの赤ちゃんをだっこしてみる だっこ大会

育休中や都合のあうパパもぜひ一緒に参加してください