

父業のススメ

他のパパはどうやっているのかな？聞いてみたいけど出会いがない！



子どもの成長にあった遊びを知りたいな



いろいろな疑問を先輩パパや助産師に聞いてみたい！
パートナーとよりよい関係をつくりたい！を助産師がお手伝いします

開催日時：

※時間はいずれの日程も10時～11時45分（受付9時45分～）

2025年 5月24日（土）鷺宮区民活動センター

9月27日（土）弥生区民活動センター

11月29日（土）野方区民活動センター

2026年 2月14日（土）桃園区民活動センター

※各回のお申込み期間はHPをご覧ください→



対象：中野区在住でこれから赤ちゃんをお迎えするパパ、父親役割を担うパートナー
1歳未満の子育て中パパ、父親役割を担うパートナー（お子様とご一緒にご参加ください）
※ママ、母親役割を担うパートナーの方はご参加いただけません

定員：先着12組

クラス内容～

- ①情報提供：妊娠～子育て期のママ・子どもについて
子育て期の環境の変化と準備
パパだからできること
中野区の子育て支援について
- ②グループワーク：本音トーク パートナーシップ 他
- ③体験・動画視聴：手遊び歌、だっこ・オムツ交換、だっこ紐調整、沐浴など
※お申し込み時にご質問などがあればご入力ください
※ご質問・ご要望に応じて内容を一部変更する場合があります。



主催：中野区 地域包括ケア推進課
すこやか福祉センター企画調整係
委託先：（株）Umbilicus
協力：（公社）東京都助産師会
お問合せ： umbilicus.mw@gmail.com

ご夫婦参加やオンライン希望
の方は「オンライン両親学級」
も開催しています
お申込みはこちら→

