

令和8年度

親になるための 準備プログラム

参加
無料

家族が増えるのは嬉しいけれど、出産、家事、育児、
何をどうやって準備したらいいんだろう？
そんな漠然とした不安はありませんか？
妊娠中から出産育児について知識を得ることにより、
安心してお産にのぞみ、
産後の生活に見通しを持つためのプログラムです。



講座 1

赤ちゃんのホンネ

—赤ちゃんの成長発達を妨げないあそび・おもちゃの話—

「生まれたばかりの赤ちゃん、どうやって遊べばいいの？」「何かしてあげたいけれど、何が良いのか分からない」
……そんな不安を感じていませんか？この講座では、赤ちゃんにとっての遊びやおもちゃについて学びます。
さらに「赤ちゃん体験」を通して、赤ちゃんが心地よいと感じる世界をのぞいてみましょう。

日時 令和8年8月8日(土) 13:30～15:30

講師 森田 綾 (合同会社にじのわ 作業療法士)

対象 第1子妊娠20週以降の妊婦とパートナー ※夫婦で参加される方優先

定員 10組

受付期間 令和8年7月1日(水)～20日(月)

申込URL <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure-alias/asobi-omocha/door>



申込フォーム

講座1～5の会場
および
お問合せ先

名古屋市子ども・子育て支援センター 758キッズステーション

名古屋市中区栄3-18-1 ナディアパークビジネスセンタービル6階

【Tel】052-262-2372

【開館時間】10:30～17:30(祝日・年末年始休)

委託元

名古屋市子ども青少年局子育て支援部子育て支援課 052-972-3971



758キッズステーションHP

①夫婦で学ぶ産前産後のこころと身体&夫婦のパートナーシップ

産後のコミュニケーション円満の土台は、産後の体力回復、不調改善にあります。産前産後のセルフケアや、出産を機に変化していくパートナーシップと、大切にしたいコミュニケーションのコツを学び、産後の暮らしを具体的なイメージを持つことで、不安を安心に変えていくことを目標とした講座です。

日 時 令和8年9月12日(土) 13:30～15:30

講 師 田中 祐子(一般社団法人体力メンテナンス協会理事、産後指導士)

②赤ちゃんのお世話と産後ケア

本物の赤ちゃんに近い重さの人形を使い、安定感のある抱っこや慌てないための沐浴のコツを体感していただきます。また、日々家庭を訪問している産後ケアに携わる講師が、名古屋市の産後ケアについて、制度内容や利用手続きの流れを含め、実際の産後ケアの様子についても紹介します。

日 時 令和8年9月20日(日) 10:45～12:45

講 師 黒田 紗也(NPO法人つながる子育てにじいろ 助産師)

対 象 第1子妊娠20週以降の妊婦とパートナー

※夫婦で参加される方優先

※2回共に参加できる方

定 員 10組

受付期間 令和8年8月1日(土)～20日(木)

申込URL <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure-alias/premamapapa-9>

申込フォーム

産後クライシスを乗り越える「家事・育児シェア」のコツ

産後の生活、夫婦の関係性は想像以上に変化します。「どうしてわかってくれないのだろう?」「こんなにがんばっているのに…」という日々のギャップが積み重なって起きる「産後クライシス」。妊娠中から産後を意識した「家事・育児シェア」のコツ、チーム力を育てる対話の仕方を学びます。

日 時 令和8年10月25日(日) 10:45～12:45

講 師 三木 智有(家事シェア研究家)

対 象 第1子妊娠20週以降の妊婦とパートナー

※夫婦で参加される方優先

定 員 12組

受付期間 令和8年9月1日(火)～20日(日)

申込URL <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure-alias/kaji-share>

申込フォーム

12月コース 全2回

①産前産後のマイナートラブルへのセルフケアと先輩ママパパとの交流会

妊娠中から身体の声に耳を傾けることが、産後の赤ちゃんとのやり取りにつながっていきます。産前産後は身体の変化から様々な痛みが起きますが、辛さを当たり前とせず、自分やパートナーとともに身体のケアを学びましょう。また、先輩パパママとの交流会では、今後の生活のヒントを得るために、色々質問してみましょう。

日 時 令和8年12月12日(土) 13:30～15:30

講 師 日比 加奈子 (からんこえ鍼灸院、鍼灸師)

②心地よい赤ちゃんのお世話と、乳幼児期からの性教育

パパやママ、そして赤ちゃんも心地よく感じる抱っこや沐浴のコツを体験型で学ぶとともに、命の誕生という奇跡について骨盤模型を使って紐解きます。あわせて、将来お子さんが自分自身を守る力(性教育)の土台となる、包括的性教育に基づいた乳幼児期からの声掛けや大人の関わり方についてもお伝えします。「自分も相手も尊重する心育て」について考えてみませんか。

日 時 令和8年12月20日(日) 10:45～12:45

講 師 三浦 美香 (NPO法人つながる子育てにじいろ 助産師)

対 象 妊娠20週以降の妊婦とパートナー
第2子以降の参加、おひとりでの参加可

※夫婦で参加される方優先

※2回共に参加できる方

定 員 10組 (託児はありません)

受付期間 令和8年11月1日(日)～20日(金)

申込URL <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure-alias/premamapapa-12>

申込フォーム

赤ちゃんとの暮らしを豊かに過ごすために

妊娠中から赤ちゃんの存在を意識して過ごし、ご自身も快適に生活できることは、出産後の豊かな生活につながります。ママの体を整えるセルフケア、赤ちゃんと大人が心地よいと感じる抱っこのコツ、心を通わせる声掛けなど、実演を交えて紹介します。具体的なヒントをたっぷり詰め込んだ、赤ちゃんとの「これからの暮らし」について考えてみましょう。

日 時 令和9年2月27日(土) 13:30～15:30

講 師 吉田 敦子

(NPO法人母子フィジカルサポート研究会代表理事、母と子のケアサロンMommy&Baby主宰、助産師)

対 象 妊娠20週以降の妊婦とパートナー
第2子以降の参加、おひとりでの参加可

※夫婦で参加される方優先

定 員 24名 (託児はありません)

受付期間 令和9年1月1日(金)～20日(水)

申込URL <https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/smart-apply/apply-procedure-alias/premamapapa-2>

申込フォーム