



参加費
無料

オンライン プレパパ&パパ講座

ゼロ
0歳児

4回 連続講座

2025年12月13日土・2026年1月24日土・2月7日土

ママも！ご夫婦で
ぜひご参加ください

1～3日目：Zoomにて / 4日目：オフ会

& 4月4日土



対象 プレパパ（妊娠中の方のパートナー）& 申込時点で0歳児のパパ 定員 20人位（要予約）

★申込時点で0歳児のお子さんのパパ、将来パパになりたい方もどうぞ！

1
日目

2025年
12月13日土 13:30～15:00



子どもの声を聴き、
パートナーの声を聴く
～感情的にならない子育て～

講師 高祖常子さん

（子育てアドバイザー、
認定NPO法人
児童虐待防止全国ネットワーク副理事）

出産前に父親ができることは少ない？ ……
産後は大事って聞くけど何に気をつけたらいい？
育休も大事だけど、実は復帰後はもっと大事？
などなど、聞きたい話がたくさん。
どうぞママもご一緒にご参加ください。
（お申込みはパパのお名前でお申込みください）

2
日目

2026年
1月24日土 13:30～15:00



ママの身体に
起きていること
～産後クライシスって
なあに？～

講師 大田静香さん

（武蔵野市助産師会会長）

3
日目

2026年
2月7日土 13:30～15:00



父親を取り巻く
環境の変化と、
育休の過ごし方

講師 中西信介さん

（一般社団法人 DaddySupport 理事）

4
日目

とことこで交流会

2026年4月4日土 10:30～12:00

オフ会

交流

赤ちゃんの
抱き方講座
（講師：中保子）

0歳児からの育ちに
大切なこと
～とことこ保育室より～

保育室の赤ちゃんに会ってみよう！

とことこ保育室 2025年 2026年
みんなのとことこにて 12/20火・1/13火・2/10火 9:45～10:15

対象 実施日妊娠中～生後3ヶ月までの保護者の方対象

保育室の0歳児クラスで、赤ちゃんとの暮らしを
ちょっぴりイメージしてみませんか？
（終了後はひろばの部屋にもご案内できます）

