



マタニティクラス（母親教室）

妊娠中の過ごし方、出産・育児の話や実技、情報交換を行います。1コースから3コースまで自由に選べます。お産・育児コースは妊娠24～34週ごろ、妊婦コースは16～27週ごろがお勧めです。



●対象者 市内在住の妊娠中の人（育児コースは、パートナーや祖父母も参加可能）

コース	期日	内容
お産コース	4月27日(木)	◇助産師によるお産のメカニズムや産後の話◇母乳育児◇妊婦体操の実技
妊婦コース	6月22日(木)	◇妊娠中の過ごし方◇栄養士による妊娠中の栄養の話◇マイナートラブル（腰痛など）の対処法◇骨盤セルフケア（実技）◇おっぱいマッサージ
育児コース (午前の部・午後の部)	7月20日(木)	◇赤ちゃん人形の抱っこ・おむつ替え体験◇沐浴体験（希望者数人） ◇離乳食の進め方◇れいわ子ども情報センターの見学

●時間 午前9時半～正午ごろ（育児コースの午後の部 午後1時半～4時ごろ）

●会場 すこやか交流プラザ3階（オンライン開催に変更する場合があります。）

●定員 12人（育児コースは12組）

※申込多数の場合、初産で出産予定日の早い人を優先する場合があります。

●必要なもの ◇参加費◇母子健康手帳◇筆記用具◇飲み物

※お産・妊婦コースは、動きやすい服装で参加してください。

●参加費 1人（組）200円

●申込方法 ◇電話◇申込フォーム

●申し込みと問い合わせ先 こども健康課母子保健担当（子育て世代包括支援センター） ☎(580)1978



詳しい内容・
申込フォーム



すくすく子育て教室

これから出産を迎える皆さん、妊娠・出産・育児について、一緒に勉強しませんか。
妊娠24～34週ごろの受講がお勧めです。

●対象者 市内在住の妊婦とパートナー

●日時 5月13日(土) 午後1時半～4時ごろ（申込多数の場合、午前中の時間帯を案内する場合があります。）

●会場 すこやか交流プラザ3階

●内容 ◇妊婦体験◇2人でできるマタニティ体操 など

●定員 12組（申込多数の場合は、初産で出産予定日の早い人を優先）

●参加費 1組200円

●申込方法 申込フォーム

●申込期限 3月31日(金)

●申し込みと問い合わせ先

こども健康課母子保健担当

☎(580)1978



申込フォーム

