

# 令和7年度 マタニティスクールのご案内

ご妊娠、おめでとうございます。

いま妊婦さんのお腹の中では、新しい小さないのちが育ち始めています。

そして、その小さないのちを育てるために、妊婦さんの身体も大きく変化しています。

喜びとともに不安や戸惑いもあるかもしれませんが、正しい知識や自覚を持ち、親になる準備を少しずつ進めていただければと思います。

色々な人の助けや知識を借りながら、健やかな妊娠・出産をめざしていきましょう！

- 対象 おおむね妊娠中期の妊婦さんと、そのパートナー
- 場所 こども館研修室（こども館内） ※ 3回目は保健センターで行います。
- 日程・内容

	春コース	夏コース	秋コース	冬コース	内容
出産予定月	R7年 8. 9. 10月	11. 12月 R8年. 1月	R8年 2. 3. 4. 月	R8年 5. 6. 7月	
第1回	5/12(月)	7/4(金)	10/24(金)	1/26(月)	助産師からの話（妊娠・出産について） DVD視聴 歯科衛生士からの話（口腔衛生について）
第2回	5/30(金)	7/17(木)	11/6(木)	2/5(木)	栄養士からの話（妊娠中の食事について） 保健師からの話（生活リズムについて） 参加者同士の交流・試食
第3回	6/8(日)	8/3(日)	11/16(日)	2/15(日)	保健師からの話（赤ちゃんの特徴について） DVD・沐浴動画視聴 赤ちゃんの更衣体験、パートナーの妊婦体験

- 時間 9時～12時まで（受付時間 9時～9時10分）
- 持ち物 母子手帳、筆記用具、子育てハンドブック、飲み物やひざかけ等
- 申し込み方法 インターネットまたは電話にて予約をしてください。

※ 参加を希望される方は、開催日の1週間前までにお申し込みをお願いします。



参加は各コース全3回のうち、1回のみ参加でもかまいません。申し込みをされた方で、体調不良等で欠席される場合はご連絡ください。

また、第2回目は試食があります。食物アレルギーがある方は事前にご連絡をお願いします。



申し込み・問い合わせ先  
南箕輪村役場 こども課母子保健係  
電話：0265-98-8310