

妊娠中のママとパパが対象

ママとパパの笑顔を支える マタニティスクール



妊娠おめでとうございます。

いま、妊婦さんのおなかの中には、新しい小さな命が育ち始めています。

安心して妊娠生活、出産・育児にのぞむことができるように、
一緒に考え準備をしましょう。

場所 こども館研修室（こども館内）

時間 9時～11時30分頃まで（受付時間 9時～9時10分）

対象者 妊娠中期から後期の妊婦さんと、そのパートナー

持ち物 母子手帳、筆記用具、こそだて応援BOOK、飲み物やひざ掛け等

日程 裏面の日程表をご確認ください。

マタニティスクール 1回目

内容

- ・赤ちゃん・お母さんのからだのこと
- ・赤ちゃんを育てる食事のこと
- ・妊娠期の過ごし方



全員参加です

上のお子さんを連れて参加する場合、託児を行います。1週間前までにご連絡ください。

マタニティスクール 2回目

内容

- ・妊娠中のマイナートラブルのこと
- ・歯のケア
- ・出産準備について
- ・参加者どうしの交流・試食

※ 食物アレルギーや制限等ある方は、
事前にお知らせください。



事前申し込みが必要です。

マタニティスクール 3回目

内容

- ・赤ちゃんの特徴
- ・赤ちゃんの衣服・沐浴について
- ・更衣・沐浴体験
- ・妊婦体験



事前申し込みが必要です

マタニティスクール 4回目

内容

- ・赤ちゃん・お母さんのからだのこと
- ・産後のからだやこころの変化について
- ・妊婦体操、ストレッチ
- ・産後に使用する補助券・サービス
- ・個別面談



全員参加です

上のお子さんを連れて参加する場合、託児を行います。1週間前までにご連絡ください。

申し込み・問い合わせ先

お電話またはQRコードからご予約ください。

南箕輪村役場 こども課母子保健係
0265-98-8310



マタニティスクール 年間日程表

マタニティ2回目
では、おすすめレシピ
の試食ができるよ!!

マタニティスクール1回目とマタニティスクール4回目は**全員参加**です。

下記日程表を確認しご参加ください。欠席される場合は、
こども課母子保健係までご連絡ください。

マタニティスクール2回目と3回目は**参加希望者の方**です。

電話またはQRコードから、開催日の1週間前までに申し込みをお願いします。



出産予定月	マタニティ1回目	マタニティ2回目	マタニティ3回目	マタニティ4回目
令和8年8月	5月7日(水)	5月14日(木)	5月30日(土)	6月22日(月)
9月	5月7日(水)			7月27日(月)
10月	6月10日(水)			8月28日(金)
11月	6月10日(水)	7月24日(金)	8月1日(土)	9月28日(月)
12月	7月6日(月)			10月28日(水)
令和9年1月	8月12日(水)			11月16日(月)
2月	9月8日(火)	10月30日(金)	11月14日(土)	12月16日(水)
3月	10月5日(月)			令和9年1月25日(月)
4月	11月5日(木)			2月22日(月)
5月	12月2日(水)	令和9年2月12日(金)	令和9年2月20日(土)	3月15日(月)
6月	令和9年1月13日(水)			※
7月	2月4日(木)			※
8月	3月3日(水)	※	※	※

マタニティスクール4回目について

マタニティスクール4回目は、日程が近くなりましたら改めてお手紙をお送りします。
里帰り出産や引っ越し、体調不良等で日程変更が必要な方、参加が難しい方は、事前に
こども課母子保健係までご連絡ください。

また、都合により日程や内容、会場が変更になる場合があります。

米印(※)の日程について

令和9年4月以降の日程となります。令和9年4月以降に通知等でお知らせする予定です。

申し込み・問い合わせ先

お電話またはQRコードからご予約ください。

南箕輪村役場 こども課母子保健係

電話 0265-98-8310

