

ウェルカムベビークラス

～プレパママ学級～

からだの中で赤ちゃんを育む妊婦さんは、大きくなるお腹が愛おしくなる一方、日々分からないことや不安なことが出てくる時期でもあります。赤ちゃんが過ごしやすいお腹に整え、良いマタニティライフを送るためにはどうしたらいいのか、そして妊婦さんを支えるご家族はどうサポートしたらよいか、赤ちゃんを育てていくにはどのようにパパとママが協力していけばいいのか、パパ・ママになるみなさんのための教室を開きます。パパ・ママのご参加、ママだけの参加もお待ちしております！

(初産婦さんだけでなく、経産婦さんも大歓迎です！)

対象：開催日時点で妊娠中期（妊娠16～27週）の妊婦さんとパートナーの方
(対象の妊婦さん以外でも沐浴のみ希望の方は別日に対応できるため、ご相談ください。)

<日時・場所・内容>

月日時間： 令和7年 7月 5日(土) 9:00～12:00
11月 8日(土) 9:00～12:00
令和8年 1月31日(土) 9:00～12:00

場 所：健康福祉センター（ほがらかん） 2階会議室・調理室

参加者へは試供品等
をプレゼント！

内 容：赤ちゃんがいる生活とは（先輩パママの経験談）
パママのお互い助かる気づきについて話してみよう
沐浴を体験してみよう

<希望の方>

- ・妊婦さん体験をしてみよう（妊婦体験ジャケット着用）
- ・管理栄養士からの栄養相談

持ち物：母子手帳、ハンドタオル

申込先：事前申し込みが必要です。（定員5組まで）



各開催日1週間前の金曜日までに、母子モ内 Web 予約、もしくは下記まで電話でご予約ください。

<参加にあたってのお願い>

- ◎ 当日に下記に該当する場合は、参加を控えていただきますようお願いいたします...
- ・体温が37.5℃以上ある場合、もしくは37.5℃未満でも咳や喉の痛み等の風邪症状がある場合

担当：鏡石町健康環境課 保健師・助産師

電話 62-2115