

ママ・パパになるみなさんへ

ハッピーマタニティ教室のご案内

妊娠おめでとうございます。ご体調はいかがでしょう。

下諏訪町での、家族みなさんにとっての幸せな出産と、これから生まれてくる赤ちゃんのすこやかな成長を応援するために、「ハッピーマタニティ教室」を開催しています。新しい家族を迎える準備を始めてみませんか？ぜひご夫婦でご参加ください。経産婦さんの参加も大歓迎です！

妊娠～出産の おはなし編

【時間】午前9時30分～午前11時30分

【会場】下諏訪町保健センター

【内容】

- ◇妊娠中のからだの変化について
- ◇妊娠中～産後の食事について
- ◇出産の兆候・お産の経過について

【対象者】

妊娠4～6か月頃の妊婦さんとその家族



ママとパパの たいけん編

【時間】午前9時30分～午前11時30分

【会場】下諏訪町保健センター

【内容】

- ◇赤ちゃんとのスキンシップのはなし
- ◇パパの妊婦体験
- ◇赤ちゃんのお風呂の入れ方実習

【対象者】

妊娠6～8か月頃の妊婦さんとその家族



【日程】

出産予定日	おはなし編	たいけん編
令和8年7・8・9月生まれ	令和8年5月8日(金)	令和8年5月23日(土)
令和8年10・11・12月生まれ	令和8年6月26日(金)	令和8年8月8日(土)
令和9年1・2・3月生まれ	令和8年9月29日(火)	令和8年11月7日(土)
令和9年4・5・6月生まれ	令和8年12月24日(木)	令和9年2月6日(土)
令和9年7・8・9月生まれ	令和9年3月24日(水)	令和9年5月頃予定

◎予約制で実施します。

『おはなし編』は個別通知が出ないため、開催日の約1週間前までに保健センターへ予約をしてください。

『たいけん編』は対象となる開催日の約1か月前に個別通知をしますので、ご確認ください。



問い合わせ先

下諏訪町保健センター

電話：0266-27-8384（直通）

0266-27-1111（内線：290・291）