

マタニティ教室

安心してお産の日を迎え、健やかな赤ちゃんを生ま育てていくための教室です。
出産予定日を目安にそれぞれのコースにお出かけください。

	第1回	第2回
1コース 2025.7~8月 出産予定の方	R7.4/18(金)	5/23(金)
2コース 9~10月 出産予定の方	6/12(木)	7/25(金)
3コース 11~12月 出産予定の方	8/28(木)	9/26(金)
4コース 2026.1~2月 出産予定の方	10/30(木)	11/14(金)
5コース 3~4月 出産予定の方	12/11(木)	R8.1/23(金)
6コース 5~6月 出産予定の方	R8.2/26(木)	3/6(金)

第1回 妊娠中の健やかな体づくりのために

時間 午後1時30分~3時30分頃

持ち物 ・母子手帳
・動きやすい服装
・水分

内容 ・栄養バランスの良い食生活
・妊娠中のお母さんと赤ちゃんの変化
・妊婦体操

パパ、パートナーと
ぜひ一緒に
ご参加下さい。



第2回 安心して健やかな赤ちゃんを産み育てるために

時間 午後7時~8時45分頃

持ち物 ・母子手帳
・テキスト(第1回目で配布)

内容 ・妊娠中・産後の生活
・父親の役割
・お風呂の入れ方 等
☆赤ちゃんを迎える準備について夫婦で考える内容になっています。

※内容・日時等が変更になることがあります。最新の情報につきましては、諏訪市 HP をご確認ください。

予約 すわっ♪ぷりまたは電話
(各教室開催5日前まで)

ダウンロードはこちらから



諏訪市子育て応援アプリ

すわっ♪ぷり



■会場・問い合わせ先

諏訪市保健センター ☎0266-52-4141 (内線 592)