

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。
赤ちゃんを迎える準備について考える内容になっています。

	目安	第1回	第2回
1コース	2026.7~8月 出産予定の方	R8.4/24(金)	5/22(金)
2コース	9~10月 出産予定の方	6/25(木)	7/17(金)
3コース	11~12月 出産予定の方	8/28(金)	9/18(金)
4コース	2027.1~2月 出産予定の方	10/15(木)	11/20(金)
5コース	3~4月 出産予定の方	12/24(木)	R9.1/29(金)
6コース	5~6月 出産予定の方	R9.2/19(金)	3/12(金)

ぜひパートナーと
ご参加下さい。



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
・マタニティ体操



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
・お風呂の入れ方 等

※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をご確認下さい。

予約 すわっ♪ぷりまたは電話
(各教室開催前日まで)

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)