

妊娠生活が楽しみになる♪少人数で交流しながら学べる♪

R8年度 マタニティくらす 要予約

(令和7年度マタニティ相談と同じ内容です)



内容：助産師による少人数の教室・相談 妊娠6か月コース、7か月コースから選べます。

○妊娠6か月コース：「ママと赤ちゃんのカラダが整う」 ○対象：妊娠6か月以降の方
胎教・栄養・生活・おっぱいの手入れ・マタニティエクササイズ・ハンドマッサージ

○妊娠7か月コース：「出産にむけての心得」 ○対象：妊娠7か月以降の方
お産の経過・入院のタイミング・呼吸法・必要物品のそろえ方
お風呂の入れ方・抱っこやおむつの仕方など



時間：PM1:30~3:00(受付 1:15~)

実施日

4月 8日(水)	7月 8日(水)	10月14日(水)	1月13日(水)
5月13日(水)	8月 5日(水)	11月11日(水)	2月10日(水)
6月10日(水)	9月 9日(水)	12月 9日(水)	3月10日(水)

場所：ふれあい福祉プラザ(田町1349-1) 持ち物：母子手帳・妊娠届出時のピンクバック

ママ・パパで育児が学べる♪土曜日開催!

R8年度 ママ♥パパ教室 要予約

(令和7年度マタニティセミナーと同じ内容です)

対象：真岡市民で妊娠中のご夫婦(妊婦さん等おひとりでの参加も可)

(おむね妊娠28週以降の方・双子の場合は24週以降で参加可)

内容：プレパパの妊婦体験・沐浴・着替え体験・抱っこの具体的な方法等



時間：AM9:30~11:30(受付 9:15~)

定員：15組

実施日	申込開始日	実施日	申込開始日
5月 9日(土)	4月17日(金)	11月 7日(土)	10月16日(金)
6月20日(土)	5月29日(金)	12月12日(土)	11月20日(金)
8月 1日(土)	7月10日(金)	1月30日(土)	1月 8日(金)
9月26日(土)	8月28日(金)	3月13日(土)	2月19日(金)

場所：ふれあい福祉プラザ(田町1349-1) 持ち物：母子手帳

【問い合わせ先・予約先】

こども家庭課母子健康係

電話：0285-83-8121

