

一緒にパパ・ママになる準備をしませんか？ マタニティクラスのご案内

妊娠や出産、産後の生活について、体験しながら学べる講座です。

助産師と栄養士の講話に加え、どちらか好きな体験コースを選んでご参加いただけます。

※**沐浴コース**もしくは**沐浴+お世話コース**のみの受講も可能です。各日程 1 週間前が申込締切となります。

助産師・栄養士による講話

令和 8 年
5/19 (火)

令和 8 年
9/29 (火)

令和 9 年
2/9 (火)

時間:13:00~16:00 (受付:13:00~13:10)

持ち物:母子手帳、筆記用具、バスタオル

※講話に参加された方にテキストをお渡しします。

体験コースの際に使用しますので、お持ちください。

妊娠中期の受講が
おすすめです

赤ちゃんの誕生
妊娠中の体の変化、
栄養のお話

赤ちゃんの抱っこ・
オムツ交換などの
お世話全般の練習

平日開催

沐浴+お世話コース

令和 8 年
5/25(月)

令和 8 年
6/26(金)

令和 8 年
9/1(火)

令和 8 年
10/23(金)

令和 8 年
12/3(木)

令和 9 年
1/19(火)

令和 9 年
3/9(火)

時間:13:00~16:00
(受付:13:00~13:10)

持ち物:母子手帳、筆記用具、スリッパ、
バスタオル、テキスト(講話の参加者は
ご持参ください)



対象時期:
妊娠 7 か月頃

赤ちゃんを
迎える準備
(保健師の講話)



赤ちゃんのお
風呂入れ
の練習

日曜開催

沐浴コース

令和 8 年
4/19(日)

令和 8 年
7/12(日)

令和 8 年
11/15(日)

令和 9 年
2/7(日)

時間:9:00~11:30
(受付:9:00~9:10)

持ち物:母子手帳、筆記用具、スリッパ、
バスタオル、テキスト(講話の参加者は
ご持参ください)



パパの妊婦体験
(ジャケットの着用)
もできます♪

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

お早めに窓口かお電話でお申し込みください。

【裏面もご覧ください】

マタニティクラス開催場所

茨城県稲敷郡阿見町阿見 4671-1

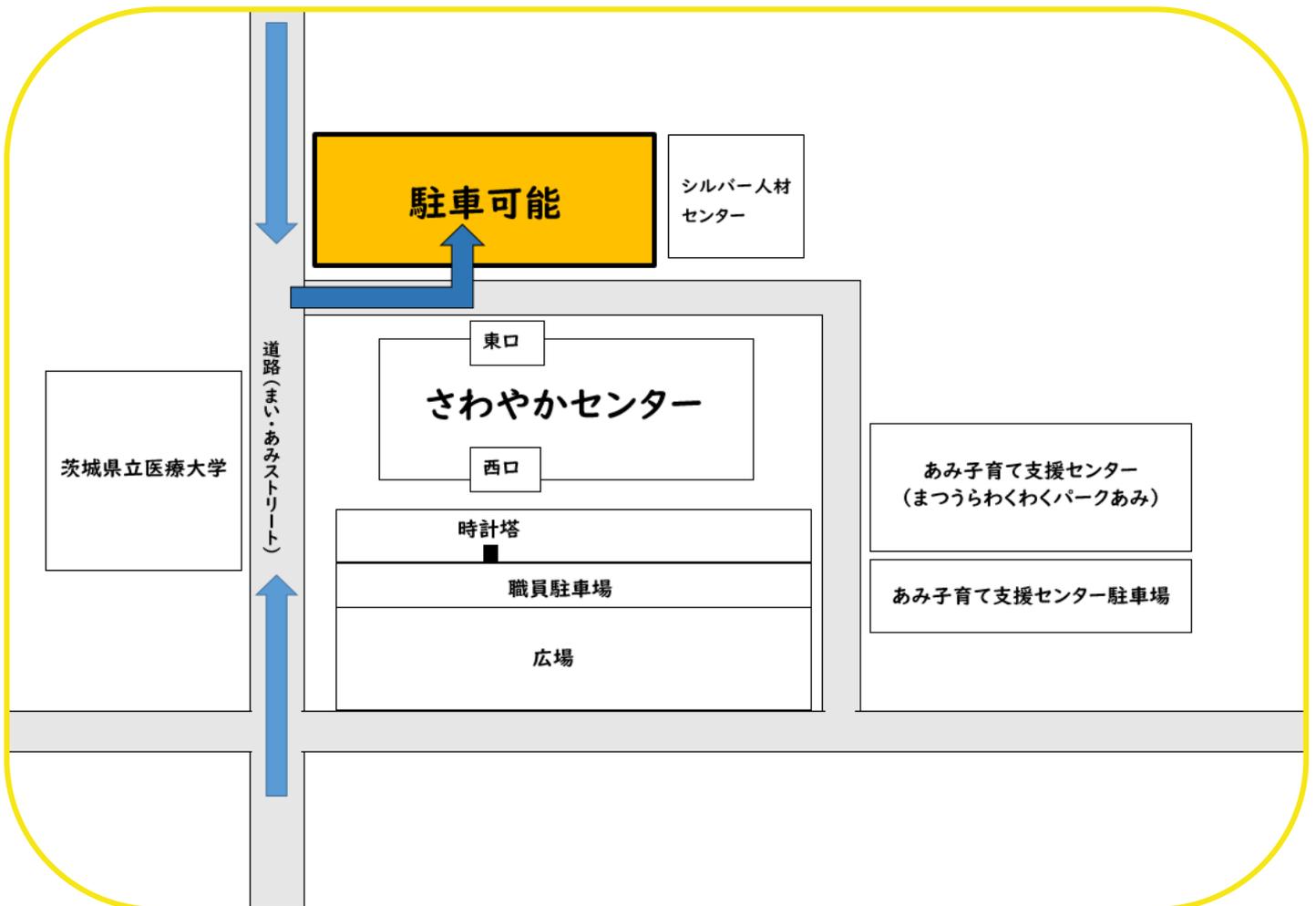
阿見町総合保健福祉会館『さわやかセンター』



駐車場案内

マタニティクラス駐車場は、以下の場所になります。

※沐浴コース(日曜開催)の日は、利用できる出入り口が**東口のみ**になります。



《お問い合わせ・申込み先》

〒300-0331 阿見町阿見 4671-1(総合保健福祉会館『さわやかセンター』内)

阿見町役場 およこ支援課

TEL:029-888-2943 (8:30~17:15 土日祝日は除く)