

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、体験をしながら学べる無料の講座です。

助産師と栄養士による講話に加え、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7年
5/20 (火)

令和7年
9/9 (火)

令和8年
1/20 (火)

時間:13:00～16:00 (受付:13:00～13:10)

持ち物:母子手帳、筆記用具

※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。

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

沐浴+お世話コース 平日開催

令和7年
5/30 (金)

令和7年
8/26 (火)

令和7年
9/30 (火)

令和7年
12/4 (木)

時間:9:00～12:00
(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)や
赤ちゃん人形での
抱っこも体験できます♪

沐浴コース 日曜開催

令和7年
6/15 (日)

令和7年
7/6 (日)

令和7年
10/19 (日)

令和7年
11/16 (日)

令和8年
2/8 (日)

令和8年
3/8 (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)



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

《場所》 阿見町総合保健福祉会館 (さわやかセンター)
《お問い合わせ・申込み先》

阿見町役場 おやこ支援課

TEL:029-888-2943 (土日祝日は除く)

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます
ので、お早めに窓口かお電話でお申し込みください。