

マタニティ教室のご案内

妊娠おめでとうございます。

妊婦の皆様が健康に過ごされ、元気な赤ちゃんを無事に出産し、
楽しい育児ができますように、マタニティ教室をご案内いたします。

妊婦様をはじめ、お父さんになられる方、ご家族の方向けの内容もございます。

妊婦様おひとりでの参加も歓迎しております。

ご参加をお待ちしております。



1 開催日・プログラム

内 容	講 師
・お風呂の入れ方、着替え、抱っこ（実習）	
・産後のメンタルヘルスについて（講話）	保健師
・元気な赤ちゃんを育てる栄養学（講話）	管理栄養士
・ご家族と赤ちゃんのデンタルケア（講話）	歯科衛生士
・赤ちゃんとの生活を楽しもう（講話）	保育士
・妊婦疑似体験（お父さん向け）	



↑ 清田区

マタニティ教室のページ

2 日 程 ＊偶数月は実施しておりません 定員 10 組（申し込み先着順）

開催日時		参加申し込み期間
2025 年 5 月 20 日（火）	13 時半～15 時半頃 （受付 13：00～）	2025 年 5 月 7 日（水）～5 月 12 日（月）
2025 年 7 月 15 日（火）	13 時半～15 時半頃 （受付 13：00～）	2025 年 7 月 1 日（火）～7 月 4 日（金）
2025 年 9 月 16 日（火）	13 時半～15 時半頃 （受付 13：00～）	2025 年 9 月 2 日（火）～9 月 5 日（金）
2025 年 11 月 18 日（火）	13 時半～15 時半頃 （受付 13：00～）	2025 年 11 月 4 日（火）～11 月 7 日（金）
2026 年 1 月 20 日（火）	13 時半～15 時半頃 （受付 13：00～）	2026 年 1 月 6 日（火）～1 月 9 日（金）
2026 年 3 月 3 日（火）	13 時半～15 時半頃 （受付 13：00～）	2026 年 2 月 17 日（火）～2 月 20 日（金）

3 場 所 札幌市清田区役所 2階 講堂（保健センター内）

4 持ちもの テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」・母子健康手帳

5 参加費用 無料

6 申し込み・問い合わせ先

清田保健センター（健康・子ども課） 健やか推進係

電話：889-2049（申し込み期間の 8：45～受付）



注意事項

- ・妊娠 5 か月から妊娠 8 か月までの参加をお勧めします。
- ・体調が悪い方は参加をご遠慮ください。また、妊娠満期の方はその方の体調などによって参加をお断りさせていただく場合がございます。