

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。



↑ 市役所
マタニティ教室のページ

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しよう(講話)	保育士
・妊婦疑似体験(お父さん向け)	

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。