

マタニティ教室のご案内

ご妊娠おめでとうございます。

妊娠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。

妊娠様をはじめ、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。

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



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
2026年 5月19日(火) 13時半～15時半頃 (受付13:00～)	2026年 5月 7日(木)～ 5月12日(火)
2026年 7月21日(火) 13時半～15時半頃 (受付13:00～)	2026年 7月 7日(火)～ 7月10日(金)
2026年 9月15日(火) 13時半～15時半頃 (受付13:00～)	2026年 9月 1日(火)～ 9月 4日(金)
2026年11月17日(火) 13時半～15時半頃 (受付13:00～)	2026年11月 4日(火)～11月 9日(月)
2027年 1月19日(火) 13時半～15時半頃 (受付13:00～)	2027年 1月 5日(火)～ 1月 8日(金)
2027年 3月 2日(火) 13時半～15時半頃 (受付13:00～)	2027年 2月16日(火)～ 2月19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 申込方法 Web 予約制
清田区マタニティ教室のページから期間内にお申込みください。 ↑お申込みはコチラから↑

7 申込先 清田保健センター 健康・子ども課 健やか推進係
TEL 889-2049(8時45分から17時15分 ※土曜日、日曜日、祝日を除く)

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。