

【令和6年度版】

マタニティ教室・パパママ教室のお知らせ

要申し込み

マタニティ教室

対象：妊娠4か月から9か月未満の妊婦とその家族（定員あり）  
 持ち物：母子健康手帳、筆記用具 料金：無料  
 場所・時間：桜井市保健福祉センター「陽だまり」 9:30～12:00  
 申し込み方法：けんこう増進課まで

妊婦さん同士  
喋れる良い機会!



人数もあまり多くない  
から話しやすい!

1コース2回の教室ですが、出席できる回のみ参加もOKです！気軽にお申し込みください。

参加の目安 (出産予定日)	令和6年 9月～11月	令和6年12月 ～令和7年2月	令和7年 3月～5月	令和7年 6月～8月	内 容
栄養・お口の健康編	6/12 (水)	9/12 (木)	12/18 (水)	3/11 (火)	☆赤ちゃんとお母さんの歯の話（歯科衛生士） ・妊娠中の口の中の変化とケアについて ・妊娠中の歯の治療 ・ママと赤ちゃんのむし歯予防 ☆赤ちゃんを育てるママの食事（栄養士） ・ママの基本の食事 ・妊娠中で気を付けるポイント ・妊娠中の外食やおかしとの付き合い方
子育て準備編	6/19 (水)	9/18 (水)	12/26 (木)	3/19 (水)	☆出産準備について ☆赤ちゃんとの生活を知ろう ・生活リズム ☆産後のママの体と心の変化 ☆赤ちゃんのお世話体験 ・沐浴、抱っこなど ☆子育てに関するサービスについて ・地域の遊び場、保育所情報

要申し込み

パパママ教室

対象：妊娠6か月から9か月未満のはじめてパパになる人とその家族（定員あり）  
 持ち物：母子健康手帳、筆記用具 料金：無料  
 場所：桜井市保健福祉センター陽だまり  
 時間：①9:00～10:30 ②11:00～12:30  
 申し込み方法：けんこう増進課まで



気軽に悩みを相談しよう♪

日程（土曜日）	4/27(土)	7/6(土)	9/28(土)	12/14(土)	2/22(土)
参加の目安 (出産予定日)	R6.6月24日 ～9月14日	R6.9月15日 ～11月23日	R6.11月24日 ～R7.2月15日	R7.2月16日 ～4月30日	R6.5月1日 ～6月30日
日程（平日）	5/28(火)	8/19(月)	11/5(火)	1/22(水)	3/14(金)
参加の目安 (出産予定日)	R6.8月1日 ～10月14日	R6.10月15日 ～12月31日	R7.1月1日 ～3月14日	R7.3月15日 ～5月31日	R6.6月1日 ～7月31日

内 容

- ☆どうやってお世話するの？  
～赤ちゃん人形で抱っこ、オムツ交換、お風呂の入れ方など育児を体験～
- ☆妊婦ってどんな感じ？～妊婦シミュレーターをつけて妊婦体験～  
(シミュレーターは希望者に実施します)
- ☆どうして泣くの？～赤ちゃんってどんな風に泣くのか、どうして泣くのかみんなで考えてみよう～
- ☆産後のママの身体と心の変化について  
～身近にいるパパだからできることがある！～



お申込・お問い合わせ先 桜井市 けんこう増進課  
 TEL：0744-45-3443