

令和
4年度

マタニティ教室

ママ&パパ
あつまれー!



妊娠おめでとうございます。

市では安心して出産にのぞめるよう「マタニティ教室」を開催しております。

妊娠・出産・子育てに役立つ情報の紹介や赤ちゃんのお世話など、これから始まる赤ちゃんとの生活を応援する教室です。妊婦さん同士おしゃべりしながら、疑問や不安を一緒に解消しましょう!

都合のつくコースのみの参加もOK! これからパパになる方も、是非ご一緒に参加してください♪

- ◆ 会 場 : 北秋田市保健センター (全コース)
- ◆ 対 象 : 妊婦さんとその家族 (体調が落ち着いてくる妊娠4か月頃～ご参加ください)
- ◆ 持ち物 : 母子手帳、筆記用具、エプロン (Aコースのみ)
- ◆ 参加費 : 全コース無料

A : クッキングコース

◆時 間 : 10:00 ~ 13:00

5/16
(月)

9/12
(月)

R5
1/23
(月)



◆内 容

*妊娠中のおすすめメニューづくり

(調理したものをお昼みんなでいただきます)

*妊娠、出産後の母乳に良い食事・栄養について

*母乳育児について

B : マタニティトークコース

◆時 間 : 13:30 ~ 15:30

6/20
(月)

10/24
(月)

R5
2/6
(月)

不安や疑問、
何でも聞け
ちゃうチャン
ス!!



◆内 容

*先輩ママ・パパ&ベビー交流 (抱っこ&お着替え体験)

*助産師講話

妊娠中～産後の生活・健康管理について

C : 子育て体験コース

◆時 間 : 9:30 ~ 11:30

7/9
(土)

11/12
(土)

R5
3/11
(土)

沐浴体験がで
きるよ! ぜひ
パパも一緒に
どうぞ!



◆内 容

*パパ&ママ沐浴体験

*パパ妊婦体験ジャケットの試着

*赤ちゃん準備グッズの紹介



◆各コース申込みが必要です。参加される方は1週間前までお申込みください

◆◇申し込み・問い合わせ◇◆

北秋田市子育て世代包括支援センターココロン [Tel0186-62-6681](tel:0186-62-6681) (直通)

住所: 宮前町9-69 (保健センター内 [Tel0186-62-6666](tel:0186-62-6666))

