



マタニティ教室のご案内

～もうすぐ赤ちゃんを迎えるみなさまへ～

R8年度

妊娠おめでとうございます。

妊婦さんは、新しい命が成長していることを実感し、赤ちゃんが誕生する日を楽しみにお過ごしのことと思います。

市では妊婦さんとそのご家族を対象に『マタニティ教室』を開催します。日々、変化する妊婦さんの心と体の変化について知り、また体験（実習）することで、少しでも安心して出産、育児に臨むことができるようお手伝いができればと考えています。

妊婦さん、またご家族の方、一緒に赤ちゃんを迎える準備をしませんか？多くの方のご参加をお待ちしています。（妊婦さんやご家族だけなど、お一人での参加もできます！）



○ 日 付

	実施日	対象出産予定月	申込締切日
1クール	R8年 5月24日(日)	R7. 8月～R7. 10月	令和8年5月11日(月)
2クール	R8年 8月23日(日)	R7. 11月～R8. 1月	令和8年8月10日(月)
3クール	R8年 11月29日(日)	R8. 2月～R8. 4月	令和8年11月16日(月)
4クール	R9年 2月28日(日)	R8. 5月～R8. 7月	令和9年2月15日(月)

*各クールとも実施日の約一か月前に、対象出産予定月の方にご案内をお送りしています。

*体調がよろしければ、ご案内したクールに限らず、別のクールにもご参加いただけます。

*上記の4つの日程で都合がつかない場合はご相談ください。

○ 時 間 **9:00～12:00【受付 8:45～8:55】**

○ 場 所 大内公民館 1階 講座室・和室

○ 内 容 (裏面に記載)

○ 申込開始日 教室実施日の約1か月前から申し込みできます。こども家庭課までお問い合わせください。

○ 持ってくる物 母子健康手帳、動きやすい服装、水分補給用飲料水（お茶など）

バスタオル・フェイスタオル1枚ずつ、ビニール袋

*食事調査票（マタニティ教室へ参加される方に郵送し、事前に回収させていただきます。）

- その他
- ・発熱や風邪症状等がみられる場合は、ご来場をお控えください。
 - ・台風等の天候悪化により警報が出ている場合など、急遽中止となる場合がございます。中止の場合は、市のホームページでお知らせいたします。お申込みされている方は個別に連絡します。
 - ・参加者用駐車場を準備しておりますので、マタニティマークのついた駐車場をご利用ください。



東かがわ市 健康づくりマスコット
「げんきくん」と「えがおちゃん」

妊婦歯科健康診査は受けられましたか？



まだ受けていない方は、市内の指定歯科医療機関にてぜひ受診してください。（妊婦歯科健康診査受診票は、妊娠届の時に発行しています。）

【問い合わせ・申し込み先】

東かがわ市こども家庭課 母子保健グループ
TEL 26-1229 FAX 26-1209



マタニティ教室プログラム

時間	内容	講師
8:45~8:55	受付	市保健師
9:00~	自己紹介 講話「東かがわ市の育児支援」	市保健師
9:20~10:00	講話及び実習（妊婦体操） 「妊婦さんの心と体の変化 家族にできること」	助産師
<div data-bbox="204 808 639 927" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>★体調に合わせてできます ★家族の方も一緒にできます</p> </div>		
10:00~	休憩	
10:10~10:30	講話「妊娠中の歯の手入れ」	歯科衛生士
10:30~	実習 「赤ちゃんのお世話」 お風呂の入れ方・おむつの替え方 赤ちゃんとのスキンシップの方法等	市保健師
(赤ちゃんのお世話体験の待ち時間で実施)	(個別相談) ・個別歯科相談 ・個別栄養相談 ・個別助産師相談+妊婦体験	歯科衛生士 市管理栄養士 助産師
	アンケート記入	

☆妊娠体験とは☆
お父さんが妊婦体験ジャケットを着用し、おなかに赤ちゃんがいるような疑似体験をします。

*プログラムの時間・内容については変更する場合があります。