



教室

教室開催月	申し込み開始日
2026年4月	2026年3月2日（月）

・教室はすべて電子予約制です。電話でのご予約は受け付けておりません。
 ・左記の申し込み開始日を確認のうえ、申し込みフォームにてお申し込みください。
 ・申し込みは先着順です。定員に達し次第申し込み終了となります。



マタニティクラス (予約制、定員あり) ID 1042547	妊娠中の過ごし方、育児について学びます。 マタニティクラスⅠはママとパパへ伝えたい育児の心構え・抱っこや沐浴の仕方について、マタニティクラスⅡでは妊娠中の心とからだの変化・授乳の仕方・妊娠中の食生活・ママと赤ちゃんの歯の話について学びます。マタニティクラスⅠでは参加者同士の交流、マタニティクラスⅡでは新米ママさん教室の参加者との交流もあります。 Ⅰ、Ⅱどちらか一つの参加も可能です。参加できる方はパパも一緒にどうぞ。	
	持ち物	母子健康手帳、母子健康手帳副読本
	時間	マタニティクラスⅠ：午前9時40分～11時35分（受付：9時30分～40分） マタニティクラスⅡ：午前9時40分～11時50分（受付：9時30分～40分）
	担当	保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士
	4月	心とからだの変化、パパの役割、授乳の仕方等の動画はこちら 
マタニティクラスⅠ		12 日(日)
マタニティクラスⅡ		24 日(金)
ところ・申し込み	北保健センター	

新米ママさん教室 (予約制、定員あり) ID 1042550	1～3か月のお子さんとママを対象に、産後のからだやママと赤ちゃんの栄養について学びます。新米ママ同士、マタニティクラスⅡに参加した妊婦とその家族との交流もあります。参加できる方はパパも一緒にどうぞ。 ※出産後にお申し込みください。	
	持ち物	母子健康手帳、バスタオル、授乳用品
	時間	午前10時～11時50分（受付：午前9時40分～10時）
	担当	助産師、保健師、管理栄養士
	4月	
		24 日(金)
ところ・申し込み	北保健センター	

離乳食教室 (予約制、定員あり) ID 1042552	離乳食の作り方や進め方のポイントについて学びます。 ごっくんコース（離乳食開始～8か月頃）と、かみかみコース（9か月～1・2歳頃）があります。		離乳食  幼児食 
	持ち物	母子健康手帳	作り方や進め方のポイントの動画はこちら ※2026年度から幼児食教室は離乳食教室かみかみコースに統合されました。
	時間	午前10時～11時（受付：午前9時45分～10時）	
担当	管理栄養士 		
	4月		
中保健センター		3 日(金)	
		かみかみ	
西保健センター		17 日(金)	
		ごっくん	
北保健センター		8 日(水)	
		ごっくん	

【保健センターで実施する乳幼児健康診査、各種教室、育児相談、健康相談について】
 ●暴風警報、暴風雪警報、大雪警報及び特別警報が発令された場合は、中止します。
 ●日程や場所が変更になることがあります。内容に変更があった場合は、市ウェブサイトにてお知らせします。

中保健センター ☎0586-72-1121	[問い合わせ] 健康支援課 西保健センター ☎0586-63-4833	北保健センター ☎0586-86-1611
--------------------------	---	--------------------------