



# 教室

教室開催月	申し込み開始日	教室開催月	申し込み開始日
2026年4月	2026年3月2日(月)	2026年10月	2026年9月1日(火)
2026年5月	2026年4月2日(木)	2026年11月	2026年10月1日(木)
2026年6月	2026年5月1日(金)	2026年12月	2026年11月2日(月)
2026年7月	2026年6月1日(月)	2027年1月	2026年12月1日(火)
2026年8月	2026年7月1日(水)	2027年2月	2027年1月5日(火)
2026年9月	2026年8月3日(月)	2027年3月	2027年2月1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。



<b>マタニティクラス</b> (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：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、妊婦疑似体験 マタニティクラスⅡ：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 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。											
	持ち物	母子健康手帳、母子健康手帳副読本										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 
	時間	マタニティクラスⅠ(2部制) 1部：午前9時10分～10時45分(受付：9時00分～10分) 2部：午前10時10分～11時45分(受付：10時00分～10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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年1月	2027年2月	2027年3月
マタニティクラスⅠ	12日(日)	9日(土)	14日(日)	12日(日)	8日(土)	13日(日)	4日(日)	7日(土)	13日(日)	17日(日)	6日(土)	7日(日)
マタニティクラスⅡ	24日(金)	12日(火)	22日(月)	24日(金)	25日(火)	28日(月)	23日(金)	10日(火)	21日(月)	22日(金)	9日(火)	15日(月)
ところ・申し込み	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター

<b>新米ママさん教室</b> (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。 <b>※出産後にお申し込みください。</b>											
	持ち物	母子健康手帳、バスタオル、授乳用品										4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 2027年1月 2027年2月 2027年3月
	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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年1月	2027年2月	2027年3月
	24日(金)	12日(火)	22日(月)	24日(金)	25日(火)	28日(月)	23日(金)	10日(火)	21日(月)	22日(金)	9日(火)	15日(月)
ところ・申し込み	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター

<b>離乳食教室</b> (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。											
	持ち物	母子健康手帳										<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>離乳食</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>幼児食</p> </div> </div> <p>作り方や進め方のポイントの動画はこちら</p> <p>※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。</p>
	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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年1月	2027年2月	2027年3月
中保健センター	3日(金)	1日(金)	5日(金)	3日(金)	7日(金)	4日(金)	2日(金)	6日(金)	4日(金)	8日(金)	5日(金)	5日(金)
	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん
西保健センター	17日(金)	15日(金)	19日(金)	17日(金)	21日(金)	18日(金)	16日(金)	20日(金)	18日(金)	15日(金)	19日(金)	19日(金)
	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ
北保健センター	8日(水)	13日(水)	10日(水)	8日(水)	12日(水)	9日(水)	14日(水)	11日(水)	9日(水)	13日(水)	10日(水)	10日(水)
	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ	ごっくん	かみかみ

**【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	<b>[問い合わせ]</b> 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
--------------------------	---	--------------------------