

令和7年度 横手市

マタニティクラス

妊婦さんとそのご家族が安心して妊娠から出産までを乗り越え、楽しく育児ができるようにマタニティクラスを開催しています。ぜひご参加ください。

●日程

日 程	対象者 (下記出産予定の方)	申込み締め切り日
1日目：令和7年 5月23日（金） 2日目： 5月30日（金）	令和7年 8・9・10月	5月 13日（火）
1日目：令和7年 8月29日（金） 2日目： 9月 5日（金）	令和7年 11・12月 令和8年 1月	8月 19日（火）
1日目：令和7年 11月14日（金） 2日目： 11月21日（金）	令和8年 2・3・4月	11月 4日（火）
1日目：令和8年 2月20日（金） 2日目： 2月27日（金）	令和8年 5・6・7月	2月 10日（火）

●内容

1日目

- ・マタニティヨガ
- ・パパの妊婦体験
- ・赤ちゃんの成長と妊娠ライフ
- ・妊娠中の体重増加と食事のポイント
おすすめ！お手軽レシピ

2日目

- ・子育て支援センターの紹介
- ・赤ちゃんのお世話を体験
(抱っこの仕方・げっぷのさせ方・おむつ交換・
着替え・お風呂の入れ方・スキンケア)
- ・赤ちゃんとの生活をイメージ

受講料：無料

対象者：妊婦さん（横手市に住所のある方）とそのご家族

受付：18：15～18：30

時間：18：30～20：30

会場：Y²ぷらざ 2階 横手市児童センター

持ち物：母子健康手帳、飲み物、ひざ掛けまたはバスタオル

服装：1日目は動きやすい服装でお越しください（ヨガは裸足で行います）

【問い合わせ・申し込み先】

横手市健康推進課（横手保健センター）TEL 0182-33-9600