

令和8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	対象者 (下記出産予定の方)	申込み締め切り日
令和8年 5月17日(日)	令和8年8・9・10月	5月7日(木)
令和8年 8月9日(日)	令和8年11・12月 令和9年1月	7月30日(木)
令和8年 11月15日(日)	令和9年2・3・4月	11月5日(木)
令和9年 2月7日(日)	令和9年5・6・7月	1月28日(木)

## ●内容

- ・マタニティヨガ ・赤ちゃんの成長と妊娠ライフ ・赤ちゃんとの生活をイメージ
- ・パパの妊婦体験 ・赤ちゃんのお世話を体験(お風呂の入れ方・おむつ交換等)
- ・栄養講話と試食

受講料: 無料

対象者: 妊婦さん(横手市に住所のある方)とご家族

受付: 9:00 ~ 9:15

時間: 9:15 ~ 12:30

会場: 横手保健センター

持ち物: 母子健康手帳、横手市子育てハンドブック、飲み物、  
ひざ掛けまたはバスタオル

服装: 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)



お風呂の入れ方のYouTube動画も  
ありますので是非ご覧ください！

令和8年度 横手市

# 「赤ちゃんのお風呂の入れ方 体験講座」

産まれてくる赤ちゃんを安心してお風呂に入れるための「練習日」です。

日程	申込み締め切り日
令和8年 6月2日(火)	5月26日(火)
令和8年 9月1日(火)	8月25日(火)
令和8年 12月1日(火)	11月24日(火)
令和9年 3月2日(火)	2月23日(火)

受講料: 無料

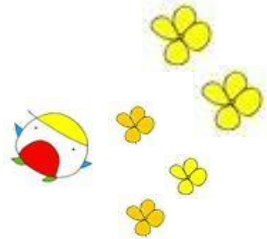
対象者: 妊婦さん(横手市に住所のある方)とご家族

時間: 10:00 ~ 11:00

会場: 横手保健センター

持ち物: 母子健康手帳、飲み物

おむつ交換や着替え、パパの妊婦体験もできます！



【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