

令和7年度

# 内子町 マタニティ教室のご案内

ご妊娠おめでとうございます。内子町では、妊娠・出産・育児について学べる教室を開催しています。赤ちゃんを迎える準備や交流の機会として、ぜひご参加ください。  
※事業の日時や内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

【お問合せ・申込み先】

内子町保健センター Tel:0893-44-6155

申込み締め切り:開催日の1週間前

## フレママ教室

プレママ仲間と一緒に、妊娠・出産・育児について楽しく学べる教室です。対象の方には約1か月前に案内を送付します。出産準備や、産後の支援などについても気軽にご相談ください。

\* 対象 : 妊娠5~9か月の妊婦さんとご家族

		①助産師編	②沐浴教室編
内 容		☆ 妊婦体操 ☆ 講話 ・おっぱいケア ・出産準備 ・妊娠中の生活 など	☆ 沐浴体験 ・赤ちゃん人形を使った沐浴練習 ☆ ミニ講話(保健師) ・赤ちゃんとの暮らし
開 催 日	令和7年	5月21日(水)	5月28日(水)
		8月20日(水)	8月27日(水)
		11月12日(水)	11月19日(水)
	令和8年	2月16日(月)	2月24日(火)
時 間		14:00~15:00	18:00~19:30
持参物		・母子健康手帳	・母子健康手帳 ・タオル(濡れた手を拭く用)
場 所		子育て支援センター	内子保健センター(内子分庁裏)



沐浴体験は、パパやご家族さまにも好評です。出産準備や、産後の支援などについても気軽にご相談ください😊

## 離乳食教室

赤ちゃんが産まれる一足先に、離乳食について学べます。妊娠中や産後の食生活についてもご相談ください♪事前の案内はありません。お好きな日程を選んでお申込みください。

- \* 対象 : 3~6か月の乳児とご家族、妊婦さん
- \* 内容 : 管理栄養士による講話・調理見学と試食
- \* 場所 : 内子保健センター(内子分庁裏)
- \* 時間 : 10:00~12:00
- \* 持参物 : 母子健康手帳

開 催 日	令和7年	4月22日(火)	6月26日(木)
		8月26日(火)	10月29日(水)
		12月24日(水)	
	令和8年	2月25日(水)	



妊娠中に参加することで、必要物品や離乳食のイメージが沸きます。和気あいあいとした教室なので、先輩ママとも楽しく交流することができます。