

令和8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あります。ご了承ください。

【お問合せ・申込み先】

内子町こども家庭センター（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

プレママ教室

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8年	5月20日(水)	5月27日(水)
		8月19日(水)	8月25日(火)
		11月18日(水)	11月26日(木)
	令和9年	2月17日(水)	2月24日(水)
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8年	4月28日(火)	6月26日(金)
		8月27日(木)	10月29日(木)
		12月24日(木)	
	令和9年	2月26日(金)	



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。