

令和7年度

上山市

産前・産後教室のご案内

健やかな赤ちゃんの誕生のため、妊娠・出産・育児について学んでみませんか？

上山市では下記の日程で産前・産後教室を開催しております。ご参加お待ちしております。

【時 間】 午前10時～12時（※ベビーふれあい教室のみ10時～11時30分）

【場 所】 上山市保健センター

【対 象】

- ◇ 母親教室：妊婦の方
- ◇ ファミリー教室：これから出産を迎えるご夫婦（または育児を手伝ってくれる方）
- ◇ ベビーふれあい教室：おおむね産後6か月未満の赤ちゃんと保護者



*各教室とも動きやすい服装でご参加ください。

*申込期間は、各教室とも開催日1週間前までとなっております。定員がありますので、ご希望の方はお早目にお申込み下さい。

【各教室日程・内容】

	母親教室	ファミリー教室	ベビーふれあい教室
持ち物	① 母子健康手帳 ② 副読本 ③ 筆記用具	① 母子健康手帳 ② 筆記用具	① 母子健康手帳 ② 筆記用具
内容	・妊娠中の過ごし方 ・市の手続きとサービス ・お産の経過と呼吸法 ・授乳について ・妊娠中の栄養 など	・口腔（おくち）の健康 ・沐浴、調乳体験 ・妊婦体験 ・育児について など	・赤ちゃんとのふれあい遊び ・骨盤ケア など
年 月 日	令和7年 5月27日（火）	令和7年 6月28日（土）	令和7年 6月4日（水）
	9月18日（木）	10月25日（土）	11月5日（水）
	令和8年 1月27日（火）	令和8年 2月28日（土）	令和8年 3月4日（水）

【問い合わせ・申込み先】

上山市役所 子ども子育て課 母子保健係 023-672-1111（内線 169）