

令和8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。

*かみのやま子育て応援アプリよりご予約ができます。各教室とも開催日1週間前までの申し込みとなります。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 ③ おむつやミルクなど 必要な物
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
日にち	令和8年 5月26日（火）	令和8年 6月20日（土）	令和8年 7月2日（木）
	9月29日（火）	10月31日（土）	11月5日（木）
	令和9年 1月26日（火）	令和9年 2月27日（土）	令和9年 3月3日（水）

【問い合わせ】

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