

# 令和8年度 プレママ・プレパパ講座（予約制）

- 🌟 出産に向けた準備、赤ちゃんのお世話などについて、ご希望に合わせた内容で行います。
- 🌟 お子さんを含めご家族どなたでも参加できます。みんなで赤ちゃんを迎えましょう♪

## 📍 内容

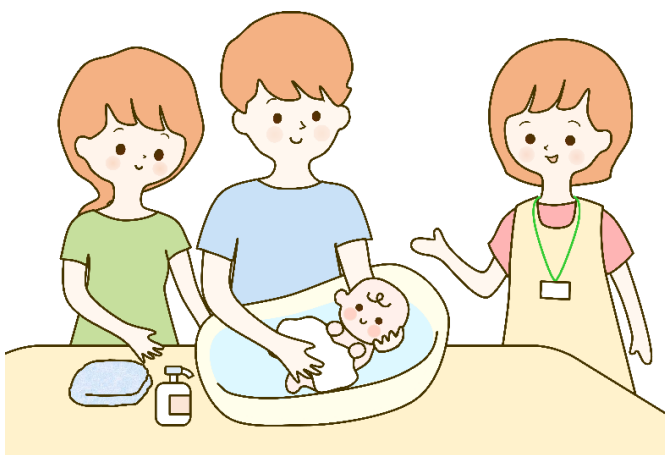
- ・沐浴とスキンケア
- ・おむつ替え、着替え
- ・育児物品、お部屋づくり
- ・抱っこ、げっぷの仕方
  
- ・産後うつってなあに？
- ・産後に利用できる支援
- ・ご家族へのワンポイントアドバイス
  - ＊妊婦ベストの着用体験
- ・兄、姉になるお子さんへの接し方

## 📍 予約方法

- ・お電話でご予約をお願いします
- ・所要時間は約1時間～1時間半です
- ・平日の9時30分～15時に  
本庁舎1階の子育て支援課窓口まで  
お越しください
- ・体調不良等でキャンセルされる場合、  
お早めにご連絡をお願いします

持ち物：母子健康手帳、リーフレット  
『何が必要？どう選ぶ？』

担 当：助産師・保健師



## 妊娠中に参加できる事業

### ○ 育児相談

妊娠中の過ごし方・授乳の仕方・母乳育児の準備について、助産師に相談ができます。

### ○ いそさぼルーム

妊娠中～産後にできる「簡単ストレッチ」がおすすめです。

問合せ：子育て支援課 こども家庭係 母子保健担当  
電話 0463 (61) 4100 内線 364