

# 産前教室のご案内



## 妊婦教室

快適なマタニティ生活や、産みやすいからだづくりに焦点を当てた妊婦さんのための教室です

- ❖ 対象：妊娠20週以降の方
- ❖ 内容：妊娠中の身体の変化やお産の流れ、からだを整える呼吸法やセルフケアについて、妊娠中の食生活の注意点や工夫のポイントについて等
- ❖ 定員：各4組程度
- ❖ 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）、バスタオル1枚
- ❖ 会場：本荘保健センター

今後の生活でも実践出来るような簡単なストレッチもお伝えします

開催日		時間
令和8年 5月12日(火)	令和9年 1月19日(火)	10:00~11:30
7月14日(火)	3月9日(火)	
9月15日(火)		
11月17日(火)		



- ・体操(ストレッチ)が自分ひとりでもできる内容だったので、とても参考になりました。
- ・身体が重くなって寝返りが大変だったけど、コツを教えてもらったのでよかったです。
- ・とても勉強になりました。姿勢の事などもっと早く知りたかったです。

(参加者アンケートより抜粋)



## フレパパ・フレママ教室

パパとママが同時に育児のスタートを切ることができるように赤ちゃんを迎える準備をする教室です

- ❖ 対象：妊婦とその夫（パートナー）
- ❖ 内容：前半 育児に関するパパ向けの講話（講師：ファザーリング・ジャパン東北）  
後半 基本的な赤ちゃんのお世話の仕方の説明（沐浴、おむつ替え、抱っこ等）
- ❖ 定員：午前・午後各10組程度
- ❖ 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）
- ❖ 会場：本荘保健センター

妊婦体験のできる妊婦ジャケットも用意しています

開催日		時間
令和8年 5月30日(土)	令和9年 1月16日(土)	午前 9:30~11:30
9月5日(土)		午後 13:30~15:30



- ・パパと一緒に参加でき出産に向けお互いに準備ができてよかったです。
- ・妊婦体験をさせていただき、妻の大変さを少しではありますが理解できた気がします。
- ・大変勉強になりました。より実感がわき、育児が楽しみになりました。

(参加者アンケートより抜粋)

## 産後教室のご案内



## 赤ちゃん教室

赤ちゃんの身体を守り、発達を促す関わり方について、月齢に応じた実技を交えて学ぶ教室です

パパやご家族との参加も  
お待ちしております

- ❖ 対象：①ねんねクラス（1か月児健診後～生後4か月頃まで）  
②ころころクラス（4か月児健診後～生後6か月頃まで）  
③はいはい・たっちクラス（生後7か月頃～生後12か月頃まで）
- ❖ 内容：赤ちゃんの身体を守るお世話の仕方  
首すわりや寝返り、はいはいやたっちをする頃の月齢に応じた発達を促す遊び方  
離乳食を安全に開始・ステップアップする発達の目安 など
- ❖ 定員：各5組程度
- ❖ 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）、バスタオル2枚  
普段使用しているおもちゃ（ころころクラス・はいはい・たっちクラスの方）
- ❖ 会場：本荘保健センター

## ●ねんねクラス・ころころクラス

開催日		時間
令和8年 4月23日(木)	令和8年10月30日(金)	ねんねクラス 10:00～11:30 ころころクラス 13:30～15:00
5月22日(金)	11月27日(金)	
6月18日(木)	12月24日(木)	
7月31日(金)	令和9年 1月29日(金)	
8月28日(金)	2月26日(金)	
9月25日(金)	3月19日(金)	

## ●はいはい・たっちクラス

開催日	時間
令和8年 4月25日(土)	10:00～11:30
8月 8日(土)	
12月12日(土)	

※はいはい・たっちクラスは  
動きやすい服装でご参加ください



- ・お世話の仕方の留意点を教えてもらって、今後の生活で気にするポイントがよく分かりました。
- ・離乳食の進め方で毎日考えていたので、直接教えていただけてとても助かりました。
- ・発達の流れが分かるようなお話でこの先の見通しが持てて良かったです。

(参加者アンケートより抜粋)

## 【お申込み・お問合せ先】

由利本荘市瓦谷地1番地（本荘保健センター内）  
由利本荘市こども家庭センターこども家庭班（ふぁみりあ）  
TEL 080-2845-6720（直通）  
TEL 0184-24-6318

いずれの教室も開催日の3日前までにお申し込みください。

※お申し込み多数の場合、由利本荘市民や初回参加の方を優先させていただくことがあります。