

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あ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 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1枚

お腹の形や柔らかさを気にしたことはありませんか？

開催日		時間
令和7年 5月13日(火)	11月11日(火)	10:00~11:30 会場 本荘保健センター
7月15日(火)	令和8年 1月13日(火)	
9月 9日(火)	3月10日(火)	



参加者のクチコミ

- ストレッチの後は本当にお腹がやわらかくなってびっくりしました。
- 赤ちゃんの産まれてくる様子を知ることができて良かったです。
- 少人数制で聞きたいことも聞きやすかったです。

(参加者アンケートより抜粋)

プレパパ・プレママ教室

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（沐浴、おむつ替え、抱っこ仕方など）
- 定員：午前・午後 各10組程度
- 持ち物：親子健康手帳（母子手帳）

妊婦体験が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7年 5月10日(土)	午前 9:30~11:30 午後 13:30~15:30 会場 本荘保健センター	
9月20日(土)		
令和8年 1月17日(土)		



参加者のクチコミ

- これから赤ちゃんを迎える準備を始めるにあたり、とても勉強になりました。
- 父親が積極的に育児することの大切さを実感した。
- 楽しんで育児について知識が得られたので参加して良かったです。

(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。

パパやご家族の参加もお待ちしています★

- 対象：① ねんねクラス（1ヶ月健診を終えてから生後4ヶ月頃まで）
② こころクラス（4ヶ月健診を終えてから生後6ヶ月頃まで）
③ はいはい・たっちクラス（生後7ヶ月頃～12ヶ月頃まで）
- 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、ハイハイや立ちなどの月齢に応じた発達を促す遊び方
離乳食を安全に開始する（または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
好きなおもちゃ（こころ、はいはい・たっちのみ）
※ はいはい・たっちクラスに参加されるお子さまは、動きやすい服装でご参加ください。

【ねんねクラス・こころクラス】

開催日		時間
令和7年 4月25日(金)	10月24日(金)	■ねんねクラス 10:00～11:30
5月30日(金)	11月28日(金)	
6月27日(金)	12月26日(金)	■こころクラス 13:30～15:00 ☑会場 本荘保健センター
7月18日(金)	令和8年 1月23日(金)	
8月29日(金)	2月27日(金)	
9月26日(金)	3月19日(木)	

【はいはい・たっちクラス】

開催日	時間
令和7年 4月12日(土)	10:00～11:30 ☑会場 本荘保健センター
8月30日(土)	
12月13日(土)	



参加者のクチコミ

- 赤ちゃんとの遊び、お世話はとても奥が深いなと思いました。
- 病院では教えてもらえないことをわかりやすく教えて頂けてとても参考になりました。
- 育児書にも書いていないことが沢山学べてよかったです。

(参加者アンケートより抜粋)

お申込方法

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。

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

お申込・お問合せ先

由利本荘市子育て世代包括支援センター

ふみりあ

☎ 080-2845-6720(直通)

☎ 0184-22-1834(健康づくり課)