



令和6年度

Happy★マタニティライフ

# プレママ教室のご案内

マタニティライフに役立てたい♪♪ そんなパパ、ママにぴったり！  
仲間と一緒に楽しく学んでみませんか？ もちろんおひとりでのご参加も大歓迎です♪  
お子さんが生まれてからも利用できる、**地域子育て支援センター**での開催です。  
センター内を見学できますよ！！

予約制です

- 対象者：妊婦さんとその家族
- 定員：9組（18人程度）  
※定員になり次第締め切らせていただきます。
- 持ち物：母子健康手帳、水分、靴下  
※会場内は靴を脱ぎます。  
けが防止のため素足はご遠慮ください。



## 教室の内容…

- 赤ちゃんの特徴・産後のママのからだと心の変化
- 赤ちゃんの抱っこ・泣きの特徴について
- パパ・ママの食事について
- パパの妊婦さん体験
- 沐浴人形を使って沐浴体験  
…などなど、お役立ちの内容がいっぱい！



日程、会場は裏面へ

日にち	対象出産予定日	時間
令和6年 5月18日(土)	令和6年 7月・8月	受付 9:30~ 教室 9:45~ 12:00
令和6年 7月13日(土)	令和6年 9月・10月	
令和6年 9月14日(土)	令和6年11月・12月	
令和6年11月9日(土)	令和7年 1月・2月	
令和7年 1月18日(土)	令和7年 3月・4月	
令和7年 3月8日(土)	令和7年 5月・6月	

※里帰りをする、仕事があるなどの都合で、日程が合わない場合はご相談ください。

**【会場】 地域子育て支援センター（日光ランドマーク3階）**

住所：日光市今市4-1-1  
電話：0288-22-2299

屋上の観覧車が目印！



**【お申込み方法】**

下記のURLまたはQRコードを読み取り、  
必要事項を入力してください。

<https://logoform.jp/form/city-nikko/334602>



**【お問い合わせ先】**

日光市 健康課 ☎ 0288-21-2756 (平日 8:30~17:15)