



令和7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も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。  
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



日程、会場は裏面へ

【会場】 地域子育て支援センター「ぽかぽか」  
(日光ランドマーク3階)

住所：日光市今市412-1  
電話：0288-22-2299



屋上の観覧車が目印！

日にち	対象出産予定日	時間
令和7年 5月17日(土)	令和7年 7月・8月	受付 9:30~ 教室 9:45~ 12:00
令和7年 7月12日(土)	令和7年 9月・10月	
令和7年 9月13日(土)	令和7年11月・12月	
令和7年11月15日(土)	令和8年 1月・2月	
令和8年 1月17日(土)	令和8年 3月・4月	
令和8年 3月14日(土)	令和8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。

### 【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/724302>



### 【お申込みいただいた方へ】

教室当日のご案内がありますので、事前にホームページをご覧ください。

<https://www.city.nikko.lg.jp/soshiki/5/1022/10/1/7115.html>



### 【お問い合わせ先】

日光市 健康課

☎ 0288-21-2756 (平日 8:30~17:15)  
Fax 0288-21-2968