



マタニティスクールの ご案内



南アルプス市では3種類のマタニティスクールを開催しています。

～日程・申込方法は、裏面をご覧ください。～

はぴベビ☆ごはん教室

先輩パパママに直接子育てについて
聞くことができる座談会が大好評！

妊娠期に大切な栄養素がとれるメニューや、
生後5～6か月ごろから始まる離乳食の
調理実習も行います。



夫婦で考える☺Smile育児

妊娠や出産は夫婦の関係や役割が
変化する時期です。
改めてお互いのことを知り、
夫婦での支えあいについて
考えてみませんか？

育児経験のある男性講師に
お話しいただきます☆



How to 赤ちゃんのお世話

妊娠中から子育ては始まっています。
一足先に
赤ちゃんの沐浴やおむつ替え、
抱っこ体験等を通じて
楽しく育児方法を学びましょう！

パパの妊婦体験を通じて、ママの変化
をかんじてみませんか？





マタニティスクール日程



はぴベビ☆ごはん教室

《定員》6組

《受付》午前9時30分～午前9時45分

5月	7月	9月	11月	R8.1月	R8.3月
29日(木)	24日(木)	30日(火)	27日(火)	27日(火)	24日(火)

《対象》妊娠中であればいつでも参加可能です。妊婦さんのみ、パパのみの参加も可能です。

《会場》かがやきセンター（南アルプス市健康福祉センター）

《持ち物》・母子健康手帳・父子健康手帳・手拭きタオル・エプロン

※申込締切:開催5日前締切です

How to 赤ちゃんのお世話

《定員》10組

《受付》午後6時～6時30分

《終了予定》午後8時

4月	6月	8月	10月	12月	R8.2月
16日(水)	18日(水)	4日(月)	29日(水)	17日(水)	18日(水)

夫婦で考える☺Smile育児

《定員》12組

《受付》午前9時15分～9時30分

《終了予定》正午

5月	7月	9月	11月	R8.1月	R8.3月
24日(土)	19日(土)	20日(土)	29日(土)	31日(土)	21日(土)

《対象》妊娠7か月(妊娠24週)以降の妊婦さんとその夫、パートナー

《会場》かがやきセンター(南アルプス市健康福祉センター)

《持ち物》・母子健康手帳・父子健康手帳

※申込締切開催2日前締切です

【申し込み方法】 参加を希望される方は、申し込みが必要です。

4月30日まで:電話で受付をします。

5月1日から:母子手帳アプリ「南プスキッズ」から予約受付します。

「電子母子手帳 南プスキッズ」は下記QRコードから読み取るか、「母子モ」と検索し
アプリストアからダウンロードしてください。

(アプリダウンロード画面では「電子母子手帳アプリ 母子モ～電子母子手帳～」と表記されます)

「南プスキッズ」ダウンロード
はこちらから



※各教室ごと定員と申込締切があります。

※定員に達した場合、締切日前でも申込受付を締め切らせていただく場合がありますので、
ご了承ください。

※安全面を考慮し、託児は行っておりません。

【問い合わせ】

3月31日まで:健康増進課 保健相談担当 電話番号:055-284-6000

4月1日から:こども家庭センター 親子はぐくみ担当 電話番号:055-282-7259