

令和7年度

「マタニティクラス」のご案内

岩国市では、妊婦さんやそのご家族などを対象に教室を開催しています。
体調やご都合の良いときに、ぜひご参加ください。

妊娠期の過ごし方と出産育児の準備編 おおむね妊娠4か月から7か月	出産と生活プラン編 おおむね妊娠8か月以降	
・妊娠期の栄養と食生活 ・妊婦体操、おっぱいのケア ・抱っこやおむつ交換の体験 ・出産育児の準備物品 ・産前産後のこころ ・利用できる公的サービス等 	・お産の進み方と過ごし方 ・赤ちゃんとの生活 ・沐浴体験 ・利用できる公的サービス等 	
月曜日	月曜日	日曜日
R7年 5月26日	R7年 4月21日	R7年 5月25日
R7年 7月14日	R7年 6月16日	R7年 7月13日
R7年 9月 8日	R7年 8月 4日	R7年 9月 7日
R7年11月17日	R7年10月20日	R7年11月16日
R8年 1月19日	R7年12月 8日	R8年 1月18日
R8年 3月 9日	R8年 2月 9日	R8年 3月 8日

【時間】9時30分～11時30分

【会場】岩国市保健センター（岩国市室の木町3-1-11）

【定員】各回16組

【持参物】母子健康手帳、筆記用具

【予約方法】「母子モいわくに」から予約





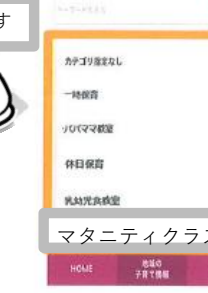
①「地域の子育て情報」



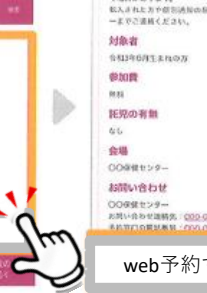
②子育てイベント



③カテゴリからサービスを探す



④「マタニティクラス」を選択。希望日時を選択。



⑤web予約する



⑥届いたメールにあるURLをタップして予約完了。

問合せ：岩国市保健センター（☎ 0827-29-5099）