



令和8年度

「マタニティクラス」

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。

★：体験できます

妊娠期の過ごし方編	出産と育児編 おおむね妊娠7か月以降	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠期の栄養と食生活 ・ 妊婦体操、おっぱいのケア ★妊娠シミュレーターの装着 ・ 産前産後のころろ (妊婦さん、ご家族) ・ 利用できる公的サービス等 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お産の進み方と過ごし方 ・ 赤ちゃんとの生活 ★沐浴体験 (抱っこ、おむつ交換含む) ・ 利用できる公的サービス等 	
月曜日	月曜日	日曜日
R 8 年 5 月 2 5 日	R 8 年 4 月 2 0 日	R 8 年 5 月 2 4 日
R 8 年 7 月 1 3 日	R 8 年 6 月 2 2 日	R 8 年 7 月 1 2 日
R 8 年 9 月 1 4 日	R 8 年 8 月 2 4 日	R 8 年 9 月 1 3 日
R 8 年 1 1 月 9 日	R 8 年 1 0 月 2 6 日	R 8 年 1 1 月 8 日
R 9 年 1 月 2 5 日	R 8 年 1 2 月 2 1 日	R 9 年 1 月 2 4 日
R 9 年 3 月 8 日	R 9 年 2 月 2 2 日	R 9 年 3 月 7 日

【時間】 10時00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、母子健康手帳副読本

【予約方法】 「母子モいわくに」から予約

※予約方法は裏面をご確認ください。



妊娠届の時に配布しています

※主治医から生活の制限の指示がある方で参加希望の方は下記までご相談ください。

問合せ：こども家庭課母子保健班（岩国市保健センター内） ☎ 0827-29-5099