

パパママのためのマタニティクラス

初めての出産や育児は、わからないことや不安なことはいっぱいですね。

マタニティクラスでは、助産師や管理栄養士などがわかりやすくお話し、ワクワクした思いになれるようお手伝いさせていただきます。出産や育児について、一緒に楽しく学びませんか？

【対象】 開催日に高石市に住民票があり、妊娠6か月（20週）以降の妊婦とご家族のかた

*1クール（3回）すべての参加をお勧めしますが、1回のみ参加も可能です。

*パパだけやママだけの参加も歓迎です。

*3回目は、開催日に妊娠8か月（28週）以降が望ましい。

【定員】 各回7組（先着順）

【費用】 無料

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物（必要な方）

※3回目は、畳やマットに座っての講義となります。必要な方はひざ掛けやクッションなどをお持ちください。

【内容】

1回目	赤ちゃんのお世話 ～抱っこ・おむつ交換・着がえなど～	赤ちゃんの人形を使って、抱っこやおむつ交換などの体験を行います。 ※沐浴の体験は行いません。
2回目	妊娠中、産後の食事について	妊娠中から考えるバランスのいい食事について、ポイントを紹介します。
3回目	お産前後のお話	お産にむけての準備やお産の経過と産後の過ごし方、産後のこころの変化などについてのお話しします。

【時間】 13時30分～15時00分（受付13時20分～）

【日程】

	1回目	2回目	3回目	申込み開始日
1クール	令和8年 4月24日（金）	令和8年 5月29日（金）	令和8年 6月26日（金）	令和8年 4月13日（金）9時～
2クール	令和8年 7月31日（金）	令和8年 8月28日（金）	令和8年 ※10月6日（火）	令和8年 7月13日（金）9時～
3クール	令和8年 10月23日（金）	令和8年 11月27日（金）	令和8年 12月25日（金）	令和8年 10月13日（火）9時～
4クール	令和9年 1月22日（金）	令和9年 2月26日（金）	令和9年 3月26日（金）	令和9年 1月12日9時～

・申込み期間は開催日の前日の17時までです。

※10月6日（火）は、講義後、14時30分頃から先輩パパ、ママ、赤ちゃんとの交流会を予定しています。



【場所】

	場所	住所
1クール	高石市役所 別館	高石市加茂4-1-1
2クール	高石市立総合保健センター 2階	高石市羽衣4-4-26
3クール	高石市役所 別館	高石市加茂4-1-1
4クール	高石市立総合保健センター 2階 ※3月26日は、高石市立母子健康センター1階となります。	高石市羽衣4-4-26



【高石市立総合保健センター】

敷地内に高石市立診療センター、高石市立母子健康センター、高石市立老人保健施設があります。道路に一番近い建物が総合保健センターになります。

【参加者の声】（アンケートより抜粋）

- ・ いざ自分がやるとなると、難しいなと思いました。受講できてよかった。
- ・ 自分の食事を見直すきっかけになりました。
- ・ とても分かりやすく、楽しく勉強できました。
- ・ アットホームな雰囲気、他の参加者と関わってよかった。
- ・ 出産時に気持ちが楽になるようなことを教えてもらえて参加してよかった。

【申し込み方法】

高石市電子申請システムからお申込みください。



（高石市電子申請システム）

〔高石市電子申請システムのご利用にあたっての注意点〕

- ・ システムの利用には、利用者の登録およびログインが必要です。（通信料はご負担ください）
- ・ 申請できる手続き一覧より「個人向け手続き」を選択し、キーワード検索に「パパママ」と入力し、希望する日にちをお申込みください

※電子申請システムでの申込みが難しい場合や申込み期間を過ぎての申込みは、あれこれ相談ステーションまでご連絡ください。

問い合わせ先

あれこれ相談ステーション 072-275-6494

（高石市役所こども家庭課）

平日9時～17時30分

