

令和7年度

## プレパママのためのマタニティクラス（両親学級）

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】 妊娠6か月（20週）以降の妊婦とご家族のかた  
【定員】 各回10組（先着順）  
【費用】 無料  
【持ち物】 母子健康手帳、母子健康手帳副読本（母子健康手帳交付時にお渡ししています）  
筆記用具、飲み物（必要な方）  
※1回目・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。  
【時間】 13時30分～14時30分  
【内容】 ※3回コースですが、1回のみ参加もできます！



1回目	赤ちゃんのお世話 ～抱っこ・おむつ交換・沐浴など～
2回目	妊娠中、産後の食事について
3回目	妊娠中から産後の過ごし方

※沐浴はデモンストレーションのみとなります

### 【場所・日程】

場所	1回目	2回目	3回目	申込み開始日
高石市役所 別館	4月23日	5月23日※1	6月25日	4月7日9時～
高石市立保健センター2階	7月23日	8月27日	9月24日	6月5日9時～
高石市役所 別館	10月22日	11月26日	12月24日	9月5日9時～
高石市立母子健康センター1階	1月28日	2月25日※2	3月25日	12月5日9時～

※1：金曜日の開催 ※2：高石市立保健センター2階での開催

### 【申込み方法】

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。
- ・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「パママ」と入力し、希望する日にちをお申込みください
- ・申込み期間は開催日の7日前 までです

※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たの申込みは、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 072-267-1160）

