

令和
7年度

マ タ ニ テ ィ 教 室

妊娠おめでとうございます。

市では安心して出産にのぞめるよう「マタニティ教室」を開催しております。

妊娠・出産・子育てに役立つ情報の紹介や赤ちゃんのお世話など、これから始まる赤ちゃんとの生活を応援する教室です。妊婦さん同士おしゃべりしながら、疑問や不安を一緒に解消しましょう！

都合のつくコースのみ参加もOK！これからパパになる方も、是非ご一緒に参加してください♪

◆会 場 北秋田市保健センター

◆対 象 妊婦さんとその家族（体調が落ち着いてくる妊娠4か月頃からご参加ください）

◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン（Bコースのみ）

◆定 員 8組 ※参加される方は1週間前までにお申し込みください

A：マタニティトークコース

5/19
(月)

9/8
(月)

1/19
(月)

【時 間】13時30分～15時30分

【内 容】

*赤ちゃんの抱っこ&お着替え体験

*助産師講話



B：クッキングコース

6/14
(土)

10/18
(土)

2/14
(土)

【時 間】10時～13時

【内 容】

*妊娠中のおすすめメニューづくり

(調理したものはみんなで試食します)

*妊娠中に必要な栄養素について



C：子育て体験コース

7/19
(土)

11/15
(土)

3/14
(土)

【時 間】9時30分～11時30分

【内 容】

*沐浴体験

*妊婦体験ジャケットの試着

*スキンケアについて



◆◇申し込み・問い合わせ◇◆

北秋田市こども家庭センター「ココロン」 [TEL0186-62-6681](tel:0186-62-6681) (直通)

こども課母子保健係 住所：宮前町9-69 (保健センター内)

