

令和
8年度

マタニティ教室

市では、安心して出産にのぞめるようマタニティ教室を実施しています。
妊婦さん同士おしゃべりしながら不安を解消しましょう♪
予定が合わない方はご相談ください！



- ◆会場：北秋田市保健センター
- ◆対象者：妊婦さんとそのご家族
- ◆持ち物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物
エプロン・三角巾(Bコースのみ)

A: マタニティ トークコース

◆時間：10時～11時30分

赤ちゃんとおふれあい
抱っこや着替え
母乳とミルクのお話



5/18
(月)

9/14
(月)

1/18
(月)

B: クッキング コース

◆時間：10時～13時

妊娠中に
おすすめの食事
調理&試食

※エプロンと三角巾を
お持ちください



6/13
(土)

10/3
(土)

2/13
(土)

C: 子育て体験 コース

◆時間：9時30分～11時30分

沐浴体験
パパの妊婦体験



7/11
(土)

11/14
(土)

3/13
(土)

お問い合わせ・お申し込みは
こども課母子保健係へ

ご家族との参加も大歓迎です☺

TEL0186-62-6681