



令和4年度 マタニティレッスンのご案内



【対象】 高崎市に住民票のある、初めてママになる妊婦とその夫(妊婦のみの参加も可) 妊娠16週以降にご参加ください。

【内容】

1 日目	2 日目
◇妊娠期からの食生活 ◇お産の経過 ◇出産・子育てのイメージづくり① 講師：栄養士・助産師・保健師	◇子育てと子どもの病気 ◇授乳と育児 ◇出産・子育てのイメージづくり② 講師：小児科医・助産師・保健師

【日程】13:30~15:30(受付13:00~)

出産予定月 (参加の目安)	日 程 (水曜日開催 一部例外あり)		申込開始日 午前 8:30
	1 日目	2 日目	
令和4年 7月・8月・9月	令和4年 5月16日(月)	令和4年 5月25日	令和4年 4月18日
8月・9月・10月	6月8日	6月22日	5月9日
10月・11月・12月	8月17日	8月31日	7月19日
11月・12月・令和5年1月	9月7日	9月14日	8月8日
令和5年 1月・2月・3月	11月2日	11月16日	10月3日
2月・3月・4月	12月7日	12月14日	11月7日
3月・4月・5月	令和5年 1月18日	令和5年 1月25日	12月19日
5月・6月・7月	3月8日	3月22日	令和5年 2月8日

★1日目と2日目は、同じ月での参加となります。別の月に参加はできません。

【会場】 高崎市総合保健センター1階こども健診センター

【持ち物:追加】 母子健康手帳副読本(妊娠届時に配布)、靴下(持参又は着用)

【定員】 各回20組

妊娠・出産・育児に
ついての
資料はこちら→

資料はこちら↓

申込み・参加時の注意事項

(マタニティレッスン・プレパママ教室共通)

【持ち物】

・母子健康手帳 ・筆記用具 ・子育て応援ブック(妊娠届時に配布)

【申込み:先着順】

- ・各実施日の1か月前から電子申請にてお申込みください。
- ・定員になりしだい締め切りますので、早めにお申込みください。
- ・各講座の内容は毎回同じです。出産予定月を参考にご参加ください。
- ・多くの人に参加いただくため、各講座への参加は1人1回とします。
- ・申込み後、参加できなくなった時は、電話でご連絡ください。

【駐車場】

- ・高崎市総合保健センター:隣接の立体駐車場をご利用いただき、駐車券を会場までご持参ください。
- ・その他保健センター:敷地内の駐車場をご利用ください。

【ご注意】

- ・ホームページに『健康状態申告書』を掲載していますので、事前にご覧ください。発熱や咳などの症状がある方、体調のすぐれない方は参加できません。
- ・参加者のマスク着用、入室前の検温と手指の消毒『健康状態申告書』の記入をお願いします。

- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、予約受付後でも急遽中止となることがありますので、来所前にはお手数ですが、必ずホームページで開催の有無をご確認ください。

申込みは
こちら↓

【問合せ先:各会場】

高崎市総合保健センター 027-381-6113
 箕郷保健センター 027-371-9060
 群馬保健センター 027-373-2764
 新町保健センター 0274-42-1241
 榛名・倉淵保健センター 027-374-4700
 吉井保健センター 027-387-1201





令和4年度 フレパママ教室



お申込みはこちらから



【対象】 高崎市に住民票のある初めてママになる妊婦とその夫（妊婦のみの参加も可）

下表の出産予定月を参加の目安にしてください（高崎地域以外は妊娠16週～35週を目安にしています）

【お願い】 定員に限りがあるので、お住まいの地域の保健センターでの受講にご協力をお願いします

【内容】 赤ちゃんのお世話・お風呂の入れ方など

高崎地域			箕郷地域			群馬地域			新町地域			榛名・倉沢地域			吉井地域		
時間	9:30~11:00 (受付 9:00~)		9:30~11:30 (受付 9:15~)		◎9:30~ (受付9:15~)	★13:30~ (受付13:15~)		9:30~11:45 (受付 9:10~)		①9:00~ (受付8:45~)	②10:30~ (受付10:15~)		①9:00~ (受付8:50~)	②10:30~ (受付10:20~)			
会場	高崎市総合保健センター1階		箕郷保健センター		群馬保健センター			新町保健センター			榛名・倉沢保健センター			吉井保健センター			
電話	027-381-6113		027-371-9060		027-373-2764			0274-42-1241			027-374-4700			027-387-1201			
定員	各回20組		各回5組		各回8組			各回6組			1日8組（4組×2回）			1日8組（4組×2回）			
対象 (出産予定月)	日程	申込開始日 午前8:30	対象 (出産予定月)	日程	申込開始日 午前8:30	対象 (出産予定月)	日程	申込開始日 午前8:30	対象 (出産予定月)	日程	申込開始日 午前8:30	対象 (出産予定月)	日程	申込開始日 午前8:30	対象 (出産予定月)	日程	申込開始日 午前8:30
令和4年 6月・7月	令和4年 4/23(土)	令和4年 3/23(水)	令和4年 6月 7月 8月	令和4年 4/29 (金)	令和4年 3/29 (火)	令和4年 7月 8月 9月	令和4年 5/13 (金)◎	令和4年 4/13 (水)	令和4年 9月 10月 11月 12月	令和4年 7/23 (土)	令和4年 6/23 (木)	令和4年 7月 8月 9月 10月	令和4年 6/5 (日)	令和4年 5/6 (金)	令和4年 7月 8月 9月 10月	令和4年 5/29 (日)	令和4年 5/2 (月)
7月・8月	5/14(土)	4/14(木)	9月 10月 11月	7/3 (日)	6/3 (金)	8月 9月	6/25 (土)★	5/25 (水)	令和5年 1月 2月 3月 4月	11/26 (土)	10/26 (水)	11月 12月 令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	11月 12月 令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
8月・9月	6/26(日)	5/26(木)				12月 令和5年 1月	9/29 (木)◎	8/29 (月)			2月 3月 4月			12/3 (土)★			
9月・10月	7/10(日)	6/10(金)	令和5年 12月・1月	10/22 (土)	9/22 (木)	令和5年 1月 2月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
10月・11月	8/27(土)	7/27(水)	令和5年 1月・2月	11/5(土)	10/5(水)	令和5年 3月 4月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
11月・12月	9/11(日)	8/12(金)	令和5年 3月・4月	12/18(日)	11/18(金)	令和5年 5月 6月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
令和5年 12月・1月	10/22(土)	9/22(木)	令和5年 5月・6月	3/19(日)	2/20(月)	令和5年 7月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
1月・2月	11/5(土)	10/5(水)	令和5年 7月・8月	2/4(土)	1/4(水)	令和5年 9月 10月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
2月・3月	12/18(日)	11/18(金)	令和5年 9月・10月	3/19(日)	2/20(月)	令和5年 11月 12月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
3月・4月	令和5年 1/21(土)	12/21(水)	令和5年 11月・12月	4月・5月	3/19(日)	令和5年 1月 2月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
4月・5月	2/4(土)	令和5年 1/4(水)	令和5年 1月・2月	5月・6月	2/20(月)	令和5年 3月 4月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)
5月・6月	3/19(日)	2/20(月)	令和5年 3月・4月	7月・8月	2/20(月)	令和5年 5月 6月	12/4 (日)◎	11/4 (金)	令和5年 4月 5月 6月 7月	令和5年 2/18 (土)	令和5年 1/18 (水)	令和5年 1月 2月	10/2 (日)	9/2 (金)	令和5年 1月 2月	9/11 (日)	8/12 (金)

※ 申込み・参加時の注意事項については、裏面をご覧ください。