



令和5年度 フレパママ教室のご案内



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】 なるべくお住まいの地域の保健センターで受講してください。

【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	9:30~11:30 (受付 9:00~)			9:30~11:30 (受付 9:15~)			9:30~11:30 (受付 9:15~)			9:30~11:30 (受付 9:10~)			①9:00~ ②10:30~ (受付8:45~) (受付10:15~)			9:20~11:30 (受付 9:00~)		
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27組			各回10組			各回10組			各回8組			1日10組（4組+6組）			1日12組		
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5年 6月・7月	令和5年 4/30(日)	令和5年 3/30(木)	令和5年 6月 7月 8月	令和5年 4/29 (土)	令和5年 3/29 (水)	令和5年 7月 8月 9月	令和5年 5/9 (火)	令和5年 4/10 (月)	令和5年 8月 9月 10月 11月	令和5年 6/18 (日)	令和5年 5/18 (木)	令和5年 6月 7月 8月 9月	令和5年 4/23 (日)	令和5年 3/23 (木)	令和5年 7月 8月 9月 10月	令和5年 5/21 (日)	令和5年 4/21 (金)	
7月・8月	5/20(土)	4/20(木)	9月 10月 11月	7/29 (土)	6/29 (木)	8月 9月 10月 11月	6/23 (金)	5/23 (火)	12月 令和6年 1月 2月 3月	10/29 (日)	9/29 (金)	10月 11月 12月 令和6年 1月	8/20 (日)	7/20 (木)	11月 12月 令和6年 1月 2月	9/10 (日)	8/10 (木)	
8月・9月	6/11(日)	5/11(木)					9/30 (土)	8/30 (水)										2月 3月 4月
9月・10月	7/8(土)	6/8(木)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
10月・11月	8/27(日)	7/27(木)																12月 令和6年 1月 2月
11月・12月	9/9(土)	8/9(水)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
令和6年 12月・1月	10/29(日)	9/29(金)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
1月・2月	11/11(土)	10/11(水)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
2月・3月	12/16(土)	11/16(木)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
3月・4月	令和6年 1/28(日)	12/28(木)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
4月・5月	2/10(土)	令和6年 1/10(水)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	
5月・6月	3/2(土)	2/2(金)	12月 令和6年 1月 2月	10/14 (土)	9/14 (木)	3月 4月 5月	12/9 (土)	11/9 (木)	4月 5月 6月	令和6年 2/17 (土)	令和6年 1/17 (水)	3月 4月 5月	12/10 (日)	11/10 (金)	3月 4月 5月 6月	令和6年 1/28 (日)	12/28 (木)	

※ 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。



令和5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16～35週を目安にご参加ください。

【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13:00～13:25)

出産予定月 (参加の目安)	会場	日 程 (水曜日開催)		申込開始日 午前 8:30
		1 日目	2 日目	
令和5年 7月・8月・9月	1 階	令和5年 5月 17日	令和5年 5月 31日	令和5年 4月 17日
8月・9月・10月	2 階	6月 14日	6月 28日	5月 15日
10月・11月・12月	2 階	8月 9日	8月 23日	7月 10日
11月・12月・令和6年 1月	1 階	9月 13日	9月 20日	8月 14日
令和6年 1月・2月・3月	2 階	11月 8日	11月 22日	10月 10日
2月・3月・4月	2 階	12月 13日	12月 20日	11月 13日
4月・5月・6月	2 階	令和6年 2月 7日	令和6年 2月 21日	令和6年 1月 9日
5月・6月・7月	2 階	3月 6日	3月 13日	2月 6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又は2階第1会議室

【持ち物:追加】 母子健康手帳副読本(妊娠届時に配布)、会場が1階の時は靴下(持参又は着用)

【定員】 1階:22組 2階:28組

妊娠・出産・育児に
ついての
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・プレパパママ共通)

【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】

- ・37.5度以上の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。
- ・参加者が妊婦さんですので、マスク着用のご配慮をお願いいたします。

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

