



令和6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・日程・定員】

★**妊娠期から出産編** 時間 13:50～15:50 (受付 13:30～13:50) 定員:各27組

内容 (妊娠期から出産編)	出産予定月 (参加の目安)	開催日程 (水曜日)	申込み開始日 午前7時
◇妊娠期からの食生活 (栄養士) ◇お産の経過(助産師) ◇出産・子育てのイメージづくり(保健師)	令和6年7月・8月・9月・10月	令和6年5月22日	令和6年4月10日(水)
	8月・9月・10月・11月	6月19日	5月10日(金)
	11月・12月・令和7年1月	8月7日	7月10日(水)
	12月・令和7年1月・2月	9月18日	8月13日(火)
	2月・3月・4月	11月6日	10月10日(木)
	3月・4月・5月	12月4日	11月11日(月)
	5月・6月・7月	令和7年2月5日	令和7年1月10日(金)
	6月・7月・8月	3月5日	2月10日(月)

★**子育て編** 時間 13:50～15:50 (受付 13:30～13:50) 定員:各27組

内容 (子育て編)	出産予定月 (参加の目安)	開催日程 (水曜日)	申込み開始日 午前8時
◇子育てと子供の病気 (小児科医) ◇授乳と育児(助産師) ◇子育てのイメージづくり(保健師)	令和6年7月・8月・9月・10月	令和6年5月29日	令和6年4月10日(水)
	8月・9月・10月・11月	6月26日	5月10日(金)
	11月・12月・令和7年1月	8月28日	7月10日(水)
	12月・令和7年1月・2月	9月25日	8月13日(火)
	2月・3月・4月	11月20日	10月10日(木)
	3月・4月・5月	12月25日	11月11日(月)
	5月・6月・7月	令和7年2月19日	令和7年1月10日(金)
	6月・7月・8月	3月19日	2月10日(月)

★「妊娠期から出産編」・「子育て編」の希望する講座に申し込んでください。両方希望の方は両方の講座に申し込みが必要です。その際の参加は同じ月でなくてもかまいません。

【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)

【問合せ先】 高崎市健康課母子保健担当 電話027-381-6113

プレパパママ教室の日程等は、裏面をご覧ください

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)
- ・靴下(持参又は着用)靴を脱ぐ会場があります。

【申込み】

- ・各実施日の申込開始日時以降に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。
- ・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回です。
- ・申込み後、参加できなくなった時は、必ず、各講座の問合せ先へ電話で連絡してください。

【キャンセル枠受け】

- ・申し込み後に参加できなくなった人がいた場合にキャンセル枠受けを行います。各開催日の6日前の午前8時30分(土日祝祭日の場合は翌開庁日)から受け付けます。各講座の問合せ先に電話で連絡してください。キャンセルが出ないこともあります。

【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。
- ・参加者が妊婦さんのため、マスク着用のご配慮をお願いします。

【子育てアプリ】

- ・「高崎市子育てアプリ」をご活用ください。無料で登録できます。詳しくは高崎市ホームページをご覧ください。

マタニティレッスン
プレパパママ教室
申込みはこちら↓



妊娠・出産・育児の
資料はこちら↓





令和6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）

【内容】 赤ちゃんのお世話・お風呂の入れ方など

【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。
 申込み・参加時の注意事項、マタニティレッスンの日程については、表面をご覧ください。

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～)		9：30～11：30 (受付 9：15～)		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14組		各回8組		各回10組		各回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			
令和6年 6月・7月	令和6年 4/21(日)	令和6年 3/21(木)	令和6年 6月 7月 8月	令和6年 4/20 (土)	令和6年 3/21 (木)	令和6年 7月 8月 9月	令和6年 5/8 (水)	令和6年 4/8 (月)	令和6年 8月 9月 10月 11月	令和6年 6/1 (土)	令和6年 5/1 (水)	令和6年 7月 8月 9月 10月	令和6年 5/19 (日)	令和6年 4/19 (金)			
7月・8月	5/25(土)	4/25(木)	9月 10月 11月	7/6 (土)	6/6 (木)	8月 9月	7/26 (金)	6/26 (水)	12月 令和7年 1月 2月 3月	10/5 (土)	9/5 (木)	11月 12月 令和7年 1月	9/1 (日)	8/1 (木)			
8月・9月	6/9(日)	5/9(木)				10月 11月	7/27 (土)	6/27 (木)							11月 12月 令和7年 1月	9/1 (日)	8/1 (木)
9月・10月	7/6(土)	6/6(木)	12月 令和7年 1月 2月	10/5 (土)	9/5 (木)	12月 令和7年 1月	9/7 (土)	8/7 (水)	4月 5月 6月 7月	令和7年 2/18 (火)	令和7年 1/20 (月)	2月 3月 4月 5月	12/15 (日)	11/15 (金)			
10月・11月	8/4(日)	7/4(木)				2月 3月 4月	12/1 (日)	11/1 (金)							3月 4月 5月 6月 7月	12/2 (月)	11/5 (火)
11月・12月	9/7(土)	8/7(水)	3月 4月 5月	令和7年 1/25 (土)	12/25 (水)	12月 令和7年 1月	12/1 (日)	11/1 (金)	5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)	4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月			
令和7年 12月・1月	10/20(日)	9/20(金)				3月 4月 5月	令和7年 1/25 (土)	12/25 (水)							4月 5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)
1月・2月	11/9(土)	10/9(水)	3月 4月 5月	令和7年 1/25 (土)	12/25 (水)	2月 3月 4月	12/2 (月)	11/5 (火)	5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)	4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月			
2月・3月	12/8(日)	11/8(金)				3月 4月 5月	令和7年 1/25 (土)	12/25 (水)							4月 5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)
3月・4月	令和7年 1/25(土)	12/25(水)	3月 4月 5月	令和7年 1/25 (土)	12/25 (水)	4月 5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)	5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)	4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月			
4月・5月	2/15(土)	令和7年 1/15(水)				4月 5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)							5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月
5月・6月	3/9(日)	2/10(月)	3月 4月 5月	令和7年 1/25 (土)	12/25 (水)	4月 5月 6月	令和7年 3/2 (日)	令和7年 2/3 (月)	5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月	3月 4月 5月 6月			