令和8年度

ウェルカムベビークラスのご案内

高崎市では、高崎市に住民票のある初めてママになる妊婦とその夫・パートナーを対象に、ウェルカムベビークラスを開催しています。（妊婦のみの参加も可能です。）

ウェルカムベビークラスは、**「妊娠期から出産編」「沐浴編」「子育て編」**の3つの講座に分かれています。

妊娠期から出産編　**予約開始：開催日の前月5日 午前7時から**

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
あかちゃん人形の抱っこ体験など

沐浴編　**予約開始：開催日の前月10日 午前7時から**

あかちゃん人形の沐浴実習　妊婦体験　産前産後の制度の説明など

子育て編　**予約開始：開催日の前月15日 午前7時から**

子育てとこどもの病気　授乳と育児　子育てのイメージづくり
あかちゃん人形の抱っこ体験など

【予約に関する注意事項】

妊娠期から出産編、沐浴編、子育て編の3つの講座から、受講を希望する講座を予約してください。

※複数の講座の受講を希望する場合は、それぞれ予約が必要です。その際の参加月や会場は同じでなくてもかまいません。

※多くの人にご参加いただくため、**キャンセル待ちも含め同一の講座に複数予約することはご遠慮ください**。各講座への参加は**妊婦1人につき1回**です。

※参加の際の注意事項は、開催会場ごとに異なりますので、予約時に「高崎市おやこ手帳（アプリ）」でご確認ください。

※予約が完了すると、予約完了通知がメールにて届きますので確認ください。「高崎市おやこ手帳（アプリ）」のマイページからも予約一覧を確認できます。

【予約方法】

予約受付期間中に、「高崎市おやこ手帳（アプリ）」内「高崎市子育て予約システムサービス」から予約してください（先着順）。下記の二次元コードからアプリをダウンロードしてご利用ください。

予約には、アプリの登録と「高崎市子育て予約システムサービス」のアカウント作成が必要です。

予約後、体調不良や都合等で参加できなくなった場合には、アプリにてご自身で、キャンセル手続きをしてください。

予約受付期間中は、空きがあれば予約することができます。定員に達した場合でも、キャンセルが出ることがありますので、ご希望の開催日の予約状況をご確認ください。※キャンセルが出ない場合もあります。

高崎市おやこ手帳（アプリ）についてはこちら

妊娠・出産・育児に関する資料はこちらからご覧いただけます。ぜひご活用ください。

【持ち物】

①母子健康手帳　②筆記用具　③飲み物
④子育て応援ブック　⑤母子健康手帳副読本（④、⑤は母子健康手帳交付時に配布）

※参加者が妊婦のため、マスク着用のご配慮をお願いします。
※靴を脱ぐ会場がありますので、靴下を着用または持参してください。
※体調や気温等に応じて、ひざ掛け等の体温調整ができるものをご準備ください。

【会場・問い合わせ先一覧】

会場	問い合わせ先	電話番号	住所
総合保健センター	健康課母子保健担当	027-381-6113	高松町5-28
箕郷保健センター	箕郷保健センター	027-371-9060	箕郷町西明屋421-7
群馬保健センター	群馬保健センター	027-373-2764	足門町1658
群馬福祉会館			棟高町977-1
新町保健センター	新町保健センター	0274-42-1241	新町3154-2
榛名・倉渕保健センター	榛名・倉渕保健センター	027-374-4700	上里見町1072-1
吉井保健センター	吉井保健センター	027-387-1201	吉井町吉井472

日程等は裏面をご確認ください。⇒

●受講の目安
・出産予定月を目安にご参加ください。
・体調がすぐれない場合は、参加を控えてください。
●定員
・講座や会場によって定員が異なります。
●所要時間
・いずれの講座も**2時間程度**です。

妊娠期から出産編

※開催日によって会場や時間が異なります。
〈予約開始日〉開催日の前月5日午前7：00から
〈受付時間〉　午前9：00～ または 午後1：30～

出産予定月	開催日	会場(保健センターまたは群馬福祉会館)	開始時間
令和8年12・令和9年1・2・3月	令和8年 10月21日(水)	総合	午後1：50～
令和9年1・2・3・4月	11月29日(日)	総合	午前9：30～
2・3・4・5月	12月23日(水)	群馬福祉会館	午後1：50～
3・4・5・6月	令和9年 1月21日(木)	吉井	午前9：30～
4・5・6・7月	2月8日(月)	総合	午後1：50～
5・6・7・8月	3月14日(日)	総合	午前9：30～

子育て編

※会場は総合保健センターのみです。
〈予約開始日〉開催日の前月15日午前7：00から
〈受付時間〉　午後1：30～

出産予定月	開催日	会場（保健センター）	開始時間
令和9年1・2・3・4月	令和8年 11月18日(水)	総合保健センター	午後1：50～
2・3・4・5月	12月16日(水)		
4・5・6・7月	令和9年 2月17日(水)		
5・6・7・8月	3月24日(水)		

沐浴編

※開催日によって会場や受付時間が異なります。
〈予約開始日〉開催日の前月10日午前7：00から
〈受付時間〉　総合、吉井保健センター　午前9：00～
箕郷、群馬、榛名・倉渕、新町保健センター　午前9：15～

出産予定月	開催日		会場（保健センター）	開始時間
令和8年12・令和9年1・2月	10月	3日(土)	箕郷	午前9：30～
		4日(日)	総合	
		31日(土)	群馬	
令和9年1・2・3月	11月	7日(土)	総合	
		28日(土)	新町	
2・3・4月	12月	6日(日)	総合	
		12日(土)	榛名・倉渕	
		19日(土)	群馬	
3・4・5月	令和9年1月	16日(土)	総合	
		30日(土)	吉井	
4・5・6月	2月	6日(土)	箕郷	
		13日(土)	総合	
		27日(土)	群馬	
5・6・7月	3月	6日(土)	新町	
		7日(日)	総合	

令和9年4月以降の日程等は、令和9年2月頃に高崎市のホームページに掲載しますので、下記の二次元コードからご確認ください。
子育てアプリも順次更新していきますので、ご確認ください。

受講についてご心配なことがあれば、裏面の各問い合わせ先へご連絡ください。