



令和3年度 マタニティレッスン



【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	◇子育てと子どもの病気 ◇呼吸とリラクゼーション・出産・子育てのイメージづくり② 講師：小児科医・助産師

【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)		申込開始日
	1日目	2日目	
令和3年 7月・8月・9月	令和3年 5月12日	令和3年 5月19日	令和3年 4月12日～
8月・9月・10月	6月16日	6月30日	5月17日～
9月・10月・11月	7月14日	7月28日	6月14日～
11月・12月・令和4年 1月	9月15日	9月29日	8月16日～
12月・1月・2月	10月13日	10月20日	9月13日～
2月・3月・4月	12月 8日	12月15日	11月8日～
3月・4月・5月	令和4年 1月19日	令和4年 1月26日	12月20日～
5月・6月・7月	3月9日※	3月23日※	令和4年 2月9日～

【会場】高崎市総合保健センター4階運動室 ※3/9・3/23は、3階第4会議室

【定員】各回20組

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。
- ・申込み後、参加できなくなった場合には、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。

【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3年度 フレパママ教室



【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

⇒ お申込みはこちらから ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



【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・倉渕地域	吉井地域			
時間	9:30~11:00 (受付 9:00~)	9:30~11:00 (受付 9:15~)	9:30~11:00 (受付 9:15~)	9:30~11:30 (受付 9:15~)	①9:00~ ②10:30~ (受付8:45~ (受付10:15~)	9:30~11:30 (受付 9:15~)			
会場	高崎市総合保健センター	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・倉渕保健センター	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6組	各回6組	1日8組（4組×2回）	各回9組			
対象 (出産予定月)	日程	対象 (出産予定月)	日程	対象 (出産予定月)	日程	対象 (出産予定月)	日程		
令和3年 6月・7月	令和3年 4/25(日)	令和3年 7月・8月 9月・10月	令和3年 6/13 (日)	令和3年 7月・8月 9月	令和3年 5/14 (金)	令和3年 7月・8月 9月・10月	令和3年 6/6 (日)	令和3年 7月・8月 9月・10月	令和3年 5/30 (日)
7月・8月	5/22(土)			9月・10月 11月	7/10 (土)				
8月・9月	6/20(日)			11月・12月	10/2 (土)	令和4年 1月・2月	10/31 (日)	令和4年 1月・2月	10/3 (日)
9月・10月	7/11(日)	令和4年 1月・2月	令和4年 1/30 (日)	2月・3月 4月	12/11 (土)	令和4年 4月・5月 6月・7月	令和4年 2/19 (土)	令和4年 2月・3月 4月	12/12 (日)
10月・11月	8/28(土)			3月・4月 5月・6月	令和4年 1/30 (日)				
11月・12月	9/25(土)			4月・5月 6月	令和4年 2/28 (月)	5月・6月	3/19(土)		
令和4年 12月・1月	10/17(日)								
1月・2月	11/14(日)								
2月・3月	12/5(日)								
3月・4月	令和4年 1/23(日)								
4月・5月	2/26(土)								
5月・6月	3/19(土)								

※ 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。