



令和6年度 ママパパ学級のご案内



妊娠おめでとうございます。
館林市では、これから赤ちゃんを産み育てるお母さん・お父さんを対象に、ママパパ学級を行っています。
妊婦さんだけの参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

医師・歯科衛生士・沐浴講座



[内容] 講話「妊娠中の体の変化」
講話「妊娠期・産後・乳児期の歯科保健」
講習「沐浴」
[定員] 20組
[時間] 13時～15時半



実施日	申込開始日
令和6年5月28日（火）	令6年4月15日（月）
9月3日（火）	8月5日（月）
令和7年1月10日（金）	12月9日（月）

マタニティヨガ講習

[内容] 講話「呼吸法とお産の流れ、妊娠中と産後の過ごし方」
実技「マタニティヨガ」
[定員] 10名
[時間] 13時30分～15時30分



※妊婦さんのみの対象となります。

実施日	申込開始日
令和6年6月12日（水）	令和6年5月13日（月）
10月9日（水）	9月9日（月）
令和7年2月12日（水）	令和7年1月14日（火）

保育・沐浴講習

[内容] 講話・実技「保育・沐浴」
[定員] 20組
[時間] 9時30分～11時30分



実施日	申込開始日
令和6年4月20日（土）	令和6年4月1日（月）
8月3日（土）	7月8日（月）
12月7日（土）	11月11日（月）

助産師・家庭教育指導員・栄養士講座

[内容] 講話「ママパパになるための心構え」
講話「妊娠中の食事について（試食あり）」
講話「母乳栄養・乳房ケアについて」
交流会
[定員] 20組
[時間] 13時～15時20分

鉄分補給におすすめのおやつです

実施日	申込開始日
令和6年5月13日（月）	令和6年4月15日（月）
9月9日（月）	8月5日（月）
令和7年1月20日（月）	12月9日（月）



対象：妊婦（妊娠16週以降）とその夫または家族
*初めて出産を迎えるかたが優先となります。
第2子以降の出産のかたは、上のお子さんの託児はありません。

場所：館林市保健センター（館林市仲町14-1）

持ちもの：母子健康手帳、ママパパ学級テキスト、バスタオル（マタニティヨガのみ）

申込方法：申込開始日から**実施日の一週間前までに**、館林市公式LINEから申込みまたは健康推進課（保健センター）へお電話ください。

*お腹の張りなど体調が気になるかたや、内服中のかたは、医師とご相談のうえ参加をご検討ください。

♪赤ちゃんのお世話動画公開中♪



館林市 予防接種&子育てナビ
↓
「妊娠・出産・産後」
をクリック！

QRコードを読み込んでね！

子育て動画が掲載されています。ぜひ参考にしてみてください。

館林市公式LINEから「ママパパ学級」と入力すると予約できます！

●申込み・問合せ先●

TEL 0276-74-5155

〒374-0029 館林市仲町14-1
館林市健康推進課（保健センター内）

※令和7年度のママパパ学級日程は、令和7年3月1日に市ホームページや「館林市 予防接種&子育てナビ」に掲載します。