

／初めて妊娠・出産を迎える方へ／

# プレママ・プレパパクラス



妊娠おめでとうございます。

「いわき市プレママ・プレパパクラス」は、初めての出産を迎えるママ・パパを対象に妊娠・出産・育児に関する知識を身に付け、安心して出産・子育て時期を迎えることができるよう応援する教室です。みなさんのご参加お待ちしております。

**対象** 初めてママ・パパになれる方（妊娠中期の16週から27週頃まで）

## 内容

### ○ 助産師のお話

- ・妊娠・出産・産後の経過と生活
- ・子育てのイメージをしてみよう

担当：助産師

### ○ 栄養士のお話

- ・妊娠中の食事とおなかの赤ちゃんの栄養

担当：栄養士

### ○ 体験コーナー（自由参加）

- ・沐浴、おむつ交換体験
- ・プレパパの妊婦疑似体験

担当：母子保健コンシェルジュ



**定員** 各回25組程度（先着順）

## 申し込み方法

お住まいの地区保健福祉センターへ、電話や窓口でご希望の日程をお申し込みください。（裏面参照）

### お申し込みの注意点

- 申込み期限は、開催日の1週間前までとなります。
- 申し込み後にキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。  
なお、直前の連絡は行いませんので、忘れずにご参加ください。
- 開始時間に遅れないようお集まりください。

**費用** 無 料

日程は、裏面をご覧ください。

## 日程

令和7年4月～令和8年3月



| コース |              | 時間                                                                                     | 申し込み/お問い合わせ先<br>(※お住まいの地区)             |
|-----|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 4月  | 4月20日(日)     | 受付時間<br>9:15～<br><br>開始時間<br>9:30<br><br>講話<br>9:30～11:30<br><br>体験コーナー<br>11:30～12:30 | 平地区保健福祉センター<br>健康係 0246(22)7621        |
| 5月  | 5月25日(日)     |                                                                                        | 小名浜地区保健福祉センター<br>健康係 0246(54)2111      |
| 6月  | 6月22日(日)     |                                                                                        | 勿来・田人地区保健福祉センター<br>健康係 0246(63)2111    |
| 7月  | 7月27日(日)     |                                                                                        | 常磐・遠野地区保健福祉センター<br>健康係 0246(43)2111    |
| 8月  | 8月24日(日)     |                                                                                        | 内郷・好間・三和地区保健福祉センター<br>健康係 0246(27)8692 |
| 9月  | 9月28日(日)     |                                                                                        | 四倉・久之浜大久地区保健福祉センター<br>健康係 0246(32)2114 |
| 10月 | 10月19日(日)    |                                                                                        | 小川・川前地区保健福祉センター<br>健康係 0246(83)1329    |
| 11月 | 11月16日(日)    |                                                                                        |                                        |
| 12月 | 12月21日(日)    |                                                                                        |                                        |
| 1月  | 令和8年1月18日(日) |                                                                                        |                                        |
| 2月  | 2月8日(日)      |                                                                                        |                                        |
| 3月  | 3月8日(日)      |                                                                                        |                                        |

## 会場

総合保健福祉センター 3階 乳幼児健診室

## 持ち物

母子(親子)健康手帳・筆記用具・飲み物・温度調節のできるものなど  
マットに座っての受講となりますので、動きやすい、楽な服装でお越しください。

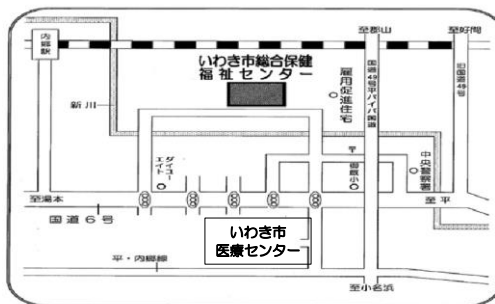
パンツ  
スタイルが  
おすすめ



## 会場案内図

■総合保健福祉センター

いわき市内郷高坂町四方木田191



発行：いわき市こども家庭課(27-8597) R7.2月

