

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・パパになられる方（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 右記QRコードからお申込みください。
予約日の1週間前にSMSにて予約確認メールを送ります。

予約フォーム

早めの予約がおすすめです！

お申し込みの注意点

- 申し込み期限は、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。
- 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8年4月～令和9年3月

コース		時間	お問い合わせ先（※お住まいの地区）
4月	令和8年4月19日（日）	受付時間 9：15～ 開始時間 9：30 講話 9：30～11：30 体験コーナー 11：30～12：30	平地区保健福祉センター 健康係 0246（22）7621
5月	5月17日（日）		小名浜地区保健福祉センター 健康係 0246（54）2117
6月	6月28日（日）		勿来・田人地区保健福祉センター 健康係 0246（63）2118
7月	7月26日（日）		常磐・遠野地区保健福祉センター 健康係 0246（43）2118
8月	8月23日（日）		内郷・好間・三和地区保健福祉センター 健康係 0246（27）8692
9月	9月13日（日）		四倉・久之浜大久地区保健福祉センター 健康係 0246（32）2114
10月	10月18日（日）		小川・川前地区保健福祉センター 健康係 0246（83）1329
11月	11月15日（日）		
12月	12月20日（日）		
1月	令和9年1月24日（日）		
2月	2月7日（日）		
3月	3月7日（日）		

会場

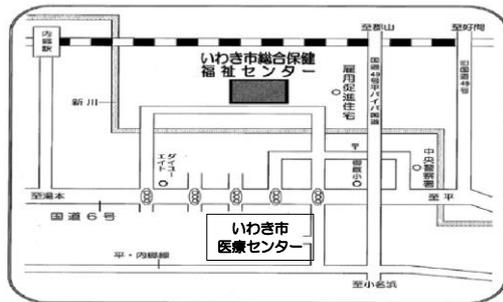
総合保健福祉センター 3階 乳幼児健診室

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動きやすい、楽な服装でお越しください。

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



パンツ
スタイルが
おすすめ

