

妊婦教室のお知らせ



R8

妊娠おめでとうございます。

今、お母さんのおなかの中で、新しい生命がすくすくと成長しています。妊娠中は、体や心に変化が現れてくるため、いろいろと不安になりやすい時期ではありますが、妊娠中を健康で過ごすことはおなかの中の赤ちゃんのためにも大切なことです。同じ時期に出産予定の妊婦さんと交流を深めながら、妊娠、出産、育児について学んでみませんか？

【内 容】 妊娠週数に応じたからだの学習と交流会

【第1回】学習会と妊婦さんの交流会

～妊娠におけるからだの変化と
赤ちゃんの発達を知ろう～



【第2回】学習会と妊婦さんの交流会

～赤ちゃん和妊婦さんに必要な
栄養（食事）を知ろう～
（栄養士、歯科衛生士）

からだにちょうどいい塩味の体験！
（お味噌汁の試飲）



【第3回】学習会、妊婦体操、妊婦さんの交流会

～お産の進み方、お産に向けたからだづくりを
学び、みんなで妊婦体操を実践しよう～
（助産師）



動きやすい服装で来てください！
リラックスタイムもあります♪

【第4回】学習会、パートナーの妊婦体験、

産婦さんとの交流会、赤ちゃんとのふれあい
～いよいよ出産！出産と産後の生活について
イメージしよう～



パートナーさんもぜひ一緒に！
もちろん妊婦さんだけでも歓迎です。

【会 場】 高山市保健センター 2階 集団指導室

【持ち物】 ・『妊婦ファイル』※母子健康手帳交付時にお渡ししています
・母子健康手帳、筆記用具、水分補給のためのお茶等

【日程・受付時間】

裏面の日程表で日時を確認の上、直接保健センターへお越しください。（予約不要）
出産予定月に合わせた4回コースとなります。ぜひ続けてご参加ください。
予定月でご都合の悪い場合は、別の予定月の会でもご参加いただけます。
各回、パートナーさんもお参加いただけます。

<問合せ先> 高山市こども家庭センター 【電話】 0577-57-8001
月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

【令和8年 妊婦教室日程表】

出産予定月	第1回	第2回	第3回	第4回
R8年 6月出産予定	R8年1月8日(木)	2月10日(火)	3月19日(木)	4月27日(月)
7月出産予定	2月3日(火)	3月10日(火)	4月16日(木)	5月28日(木)
8月出産予定	3月3日(火)	4月7日(火)	5月21日(木)	6月24日(水)
9月出産予定	4月3日(金)	5月14日(木)	6月18日(木)	7月29日(水)
10月出産予定	5月8日(金)	6月9日(火)	7月21日(火)	8月24日(月)
11月出産予定	6月2日(火)	7月17日(金)	8月20日(木)	9月28日(月)
12月出産予定	7月9日(木)	8月18日(火)	9月17日(木)	10月27日(火)
R9年 1月出産予定	8月3日(月)	9月14日(月)	10月16日(金)	11月27日(金)
2月出産予定	9月1日(火)	10月15日(木)	11月24日(火)	12月21日(月)
3月出産予定	10月1日(木)	11月10日(火)	12月16日(水)	R9年1月25日(月)
4月出産予定	11月5日(木)	12月14日(月)	R9年1月22日(金)	2月24日(水)
5月出産予定	12月3日(木)	R9年1月12日(火)	2月17日(水)	3月26日(金)
6月出産予定	R9年1月7日(木)	2月10日(水)	3月18日(木)	R9年4月予定
7月出産予定	2月1日(月)	3月10日(水)	R9年4月予定	R9年5月予定
8月出産予定	3月2日(火)	R9年4月予定	R9年5月予定	R9年6月予定
開催時間	13:30~15:00	13:30~15:30		9:30~11:30
受付	13:15~13:30			9:15~9:30

日程は高山市ホームページにも掲載しています。

高山市ホームページ
「妊婦教室」

