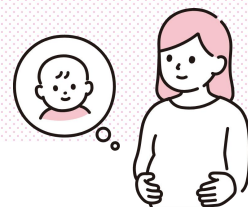


# 妊婦教室のお知らせ



R7

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もあります。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。

<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7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               |
|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------------|
| R7年 6 月出産予定 | R7年1月9日(木)    | 2月13日(木)    | 3月19日(水)    | 4月28日(月)          |
| 7 月出産予定     | 2月4日(火)       | 3月11日(火)    | 4月17日(木)    | 5月27日(火)          |
| 8 月出産予定     | 3月4日(火)       | 4月8日(火)     | 5月15日(木)    | 6月30日(月)          |
| 9 月出産予定     | 4月3日(木)       | 5月13日(火)    | 6月18日(水)    | 7月28日(月)          |
| 10 月出産予定    | 5月8日(木)       | 6月11日(水)    | 7月16日(水)    | 8月28日(木)          |
| 11 月出産予定    | 6月3日(火)       | 7月8日(火)     | 8月19日(火)    | 9月29日(月)          |
| 12 月出産予定    | 7月3日(木)       | 8月12日(火)    | 9月18日(木)    | 10月28日(火)         |
| R8年 1 月出産予定 | 8月7日(木)       | 9月11日(木)    | 10月15日(水)   | 11月25日(火)         |
| 2 月出産予定     | 9月4日(木)       | 10月8日(水)    | 11月19日(水)   | 12月24日(水)         |
| 3 月出産予定     | 10月2日(木)      | 11月11日(火)   | 12月17日(水)   | R8年1月26日(月)       |
| 4 月出産予定     | 11月6日(木)      | 12月12日(金)   | R8年1月22日(木) | 2月24日(火)          |
| 5 月出産予定     | 12月4日(木)      | R8年1月13日(火) | 2月18日(水)    | 3月24日(火)          |
| 6 月出産予定     | R8年1月8日(木)    | 2月10日(火)    | 3月19日(木)    | R8年4月予定           |
| 7 月出産予定     | 2月3日(火)       | 3月10日(火)    | R8年4月予定     | R8年5月予定           |
| 8 月出産予定     | 3月3日(火)       | R8年4月予定     | R8年5月予定     | R8年6月予定           |
| 受付時間        | 午後1時15分～1時30分 |             |             | 午前9時15分～<br>9時30分 |

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」

