



妊娠おめでとうございます！



これから迎える出産・育児に向けて、健康づくり支援課ではおひさまサロン(産前サポート事業)とパパママスクール(両親学級)を開催しています。
ご夫婦一緒に、またプレママ仲間をつくって楽しいマタニティライフを過ごしましょう！



おひさまサロン(産前サポート事業)



令和7年度



パパママスクール(両親学級)



開催日・時間	テーマ	スタッフ
令和7年 5月28日(水) 10:00~11:30	ママと子どもの口腔ケア	歯科衛生士・保健師
7月23日(水) 10:00~11:30	ママの栄養と離乳食	管理栄養士・保健師
8月27日(水) 10:00~11:30	赤ちゃんマッサージ	助産師・保健師
11月26日(水) 10:00~11:30	ママと子どもの口腔ケア	歯科衛生士・保健師
令和8年 2月25日(水) 10:00~11:30	赤ちゃんマッサージ	助産師・保健師

開催日	参加目安 予定日	内 容	スタッフ
令和7年 4月26日(土) 9:30~11:30	令和7年 7、8月 予定日の方	<ul style="list-style-type: none"> ・助産師さんのお話 ・赤ちゃんのお風呂の入れ方(実習) ・お父さんの妊婦体験 ・赤ちゃんのお世話 ・育児支援サービスの紹介 	助産師 ・ 保健師
6月7日(土) 9:30~11:30	9月 予定日の方		
7月6日(日) 9:30~11:30	10月 予定日の方		
8月2日(土) 9:30~11:30	11、12月 予定日の方		
10月5日(日) 9:30~11:30	令和8年 1、2月 予定日の方		
12月6日(土) 9:30~11:30	3月 予定日の方		
令和8年 1月18日(日) 9:30~11:30	4、5月 予定日の方		
3月14日(土) 9:30~11:30	6、7月 予定日の方		



・日程が合わない方は個別にご相談ください。



【持ち物】 母子健康手帳・筆記用具 【会場】 北茨城市保健センター
北茨城市華川町臼場187-27



【申し込み】 1週間前までに健康づくり支援課にお申し込みください
電話 0293-43-1111(内線196~198)