

## 「プレママスクール」



## のご案内

小諸市では、これからお母さんになられる方が安心して妊娠、出産を迎えられるように、「プレママスクール」を開催しております。妊婦さん同士の交流もできますので、気軽にお出かけください。

偶数月は妊娠中、奇数月は産後の話が中心になりますので、2回の参加をお願いします。

医療機関の産前学級とは内容が異なりますので、併用しての参加をおすすめします。

お父さんやご家族の方の参加も可能ですので、ぜひ一緒にお越しください。

## ★ 場 所 小諸市保健センター（小諸市役所2階）

※駐車券をお持ちになり、受付で提出してください。

## ★ 受付時間 午後1時20分～1時30分

## ★ その他 相談がスムーズに出来るよう、事前予約へのご協力をお願いします。

但し、ご連絡がなくても参加は可能です。

体調不良時は次回に延期してください。

（参加時は状況によりマスクなどの必要な感染対策をしてお越しください）



| 年    | 月 日      | 集団の話 | 年    | 月 日       | 集団の話 |
|------|----------|------|------|-----------|------|
| 令和7年 | 4月16日(水) | ①    | 令和7年 | 10月8日(水)  | ①    |
|      | 5月14日(水) | ②    |      | 11月5日(水)  | ②    |
|      | 6月11日(水) | ①    |      | 12月24日(水) | ①    |
|      | 7月16日(水) | ②    | 令和8年 | 1月14日(水)  | ②    |
|      | 8月6日(水)  | ①    |      | 2月18日(水)  | ①    |
|      | 9月10日(水) | ②    |      | 3月18日(水)  | ②    |

## 教室の流れ

|       |                              |                  |               |
|-------|------------------------------|------------------|---------------|
| 1:20～ | 受付                           |                  |               |
| 1:35～ | 開始・オリエンテーション                 |                  |               |
|       | 集団の話                         | ①                | ②             |
|       | 助産師の話                        | 妊娠期を安心・安全に過ごすために | 出産後の母子と授乳について |
|       | 食事の話                         | 妊娠中の食事について       | 授乳中の食事と栄養について |
|       | 歯の話                          | 妊娠中のお口について       | 赤ちゃんの歯とお口について |
| 3:10～ | 妊娠週数によりグループに分かれて話や体操をします。    |                  |               |
| 3:30～ | 個別の相談（保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士にて対応） |                  |               |

## 持ち物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、水分(必要な方)



裏面のプレパパスクールもご覧ください

## お問合せ

小諸市健康づくり課  
保健予防係

☎0267-25-1880