

# 令和8年度 ～赤ちゃん和妈妈の教室～

## プレママcafe

ママと赤ちゃんの健康について学びます。  
助産師・歯科衛生士が、それぞれ産前から産後にかけての  
講座を実施します。

### 対象

妊婦さん  
赤ちゃん（1年まで）とママ

### 会場

神崎支庁舎

### 持ち物

母子健康手帳・バスタオル・飲み物

### 日にち

4月14日・10月13日（火）

6月9日・12月8日（火）

8月4日・R9年2月9日（火）

### 時間

9時30分～

### 内容

妊娠から産後の話、沐浴練習

マタニティー・妊産婦ヨガ

歯の手入れの話

## ～妊娠中の方～



4月と10月のプレママcafeでは、助産師と沐浴の練習もできます！  
ぜひ、ご家族・パートナーとご参加ください。

助産師や産後のママさんとも交流でき、  
妊娠中に準備した方がよいものや、産後の生活についてもお話できます♪



## ～産後の方～



赤ちゃんの体重も測れます！  
助産師や歯科衛生士、栄養士、保健師と個別で相談もできます。

赤ちゃんのフォトスポットもあります。  
月齢に合わせて、成長記録を残してみませんか？

### ティータイムもあります♪

子育てや妊娠中の日々に、おやつを食べながら、  
みんなでゆったりした時間を過ごしましょう！



プレママcaféの申込は  
QRコードから



### 【問い合わせ先】

神河町すくすく子育て家庭センター  
保健師

TEL:0790-32-2421