

マタニティセミナーのご案内

おすすめの時期	内 容
<p>妊娠 ～27週</p>	<p>Aコース(すくすくベビーコース) 対象者：ママ、パートナー ～お母さんと赤ちゃんの健康を一緒に考えるコース～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんが喜ぶ私のごはん ・母乳育児のための栄養について ・マイナス1歳からのむし歯予防のお話とケアの方法 ・だ液でむし歯菌チェック ・妊婦健診結果の見方 
	<p>Bコース (にこにこマタニティコース) 対象者：ママ ～産前産後の体調について助産師も一緒に考えるコース～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産後にむけた心と身体・過ごし方 ・お産が楽になるリラックス法 ・授乳や母乳育児のお話 ・交流会 
<p>妊娠 16週～36週</p>	<p>Cコース(わくわく子育てコース) 対象者：ママ、パートナー ～赤ちゃんとの生活をイメージするコース～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・育児体験(抱っこ・お着替え・おむつ交換・沐浴) ・妊婦体験 ・新生児の特徴 ・赤ちゃんがいる生活(自分たちの心と身体も大切に♡) 

持ち物

- ・ 母子健康手帳
- ・ 妊娠届出時にお渡ししたマチレット「マタニティサポートブック」
- ・ 筆記用具
- ・ 飲み物(必要な方)

※Bコースはマットの上に座るのでパンツスタイルでお越しください。

★南部のBコースを受講の際はバスタオルを1枚ご持参ください。

市ホームページ



予約方法

裏面の日程をご覧になり、下記の予約フォームからご予約ください。*セミナー30日前から予約ができます。

北部保健福祉センター北部地域保健課



予約フォーム



尼崎市南塚口町2-1-1 5階・6階

☎ 06-4950-0637

Fax 06-6428-5110

南部保健福祉センター南部地域保健課



予約フォーム



尼崎市竹谷町2-183 5階

☎ 06-6415-6342

Fax 06-6430-6850

令和8年度各コース日程

コース	会場・日時	
	北部保健福祉センター 9:30~11:30	南部保健福祉センター 13:30~15:30
Aコース (すくすく ベビーコース) パートナーの 参加もOK	令和8年 4月 14日(火) ★5月 8日(金)・12日(火) 6月 9日(火) 7月 14日(火) ★8月 12日(水) 9月 8日(火) 10月 13日(火) 11月 10日(火) 12月 8日(火) 令和9年 1月 12日(火) 2月 9日(火) 3月 9日(火)	令和8年 4月 3日(金) 6月 5日(金) 8月 7日(金) 10月 2日(金) 12月 4日(金) 令和9年 2月 5日(金)
Bコース (にこにこ マタニティコース)	令和8年 4月 21日(火) 5月 19日(火) 6月 16日(火) 7月 21日(火) 8月 18日(火) 9月 15日(火) 10月 20日(火) 11月 17日(火) 12月 15日(火) 令和9年 1月 19日(火) 2月 16日(火) 3月 16日(火)	令和8年 4月 10日(金) 5月 8日(金) 6月 12日(金) 7月 10日(金) 8月 14日(金) 9月 11日(金) 10月 9日(金) 11月 13日(金) 12月 11日(金) 令和9年 1月 8日(金) 2月 12日(金) 3月 12日(金)
Cコース (わくわく 子育てコース) パートナーの 参加もOK	令和8年 4月 28日(火) 5月 26日(火) 6月 2日(火)・23日(火) 7月 7日(火)・28日(火) 8月 4日(火)・25日(火) 9月 1日(火)・29日(火) 10月 6日(火)・27日(火) 11月 24日(火) 12月 1日(火)・22日(火) 令和9年 1月 26日(火) 2月 2日(火) 3月 2日(火)	令和8年 4月 24日(金) 5月 22日(金) 6月 26日(金) 7月 24日(金) 8月 28日(金) 9月 25日(金) 10月 23日(金) 11月 27日(金) 12月 25日(金) 令和9年 1月 22日(金) 2月 26日(金) 3月 26日(金)

★は定例外(パパ版)で実施

注意事項

- ・各コース受付は開始時間15分前から行います。間に合うようにお越しください。
- ・市民の方であれば、南部北部問わずお申込みができますが、同じコースの重複受講はできません。
- ・不測の事態が生じた場合は、セミナー内容・形態を変更する場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。
- ・オンラインの場合は、前日までにZOOM ミーティング URL 等を記載したメールを送付します。
- ・体調がすぐれない場合はお体の大事を優先していただき、参加を見合わせていただくようお願いいたします。
- ・午前中の事業は、午前7時、午後の事業は、午前10時の時点で、「尼崎市」に「大雨警報・洪水警報・暴風(暴風雪を含む)警報・これらにかかる特別警報」が発令されていた場合、中止となります。(オンラインは天候に関係なく実施します。)