

# マタニティセミナーのご案内

おすすめの時期	内 容	
<p>いずれのコース会場からでも参加できます♪</p> <p>妊娠 ～27週</p>	<p><b>Aコース(すくすくベビーコース)</b> ～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"> <li>・赤ちゃんが喜ぶ私のごはん</li> <li>・母乳育児のための栄養について</li> <li>・マイナス1歳からのむし歯予防のお話とケアの方法</li> <li>・だ液でむし歯菌チェック</li> <li>・妊婦健診結果の見方</li> </ul>	<p>対象者：ママ、パートナー</p> 
<p>妊娠 16週～36週</p>	<p><b>Bコース(にこにこマタニティコース)</b> ～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"> <li>・産後にむけた心と身体・過ごし方</li> <li>・お産が楽になるリラックス法</li> <li>・授乳や母乳育児のお話</li> <li>・交流会</li> </ul>	<p>対象者：ママ</p> 
	<p><b>Cコース(わくわく子育てコース)</b> ～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"> <li>・育児体験(抱っこ・お着替え・おむつ交換・沐浴)</li> <li>・妊婦体験</li> <li>・新生児の特徴</li> <li>・赤ちゃんがいる生活(自分たちの心と身体も大切に♡)</li> </ul>	<p>対象者：ママ、パートナー</p> 

## 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コースは体操を行う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7年度各コース日程

コース	開催場所・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
<b>Aコース</b> (すくすく ベビーコース)  パートナーの 参加もOK	令和7年 4月 8日(火) 5月 13日(火) 6月 10日(火) 7月 8日(火) ★8月 12日(火) 9月 9日(火) 10月 14日(火) 11月 11日(火) 12月 9日(火) 令和8年 1月 13日(火) 2月 10日(火) 3月 10日(火)	令和7年 4月 4日(金) 6月 6日(金) 8月 1日(金) 10月 3日(金) 12月 5日(金) 令和8年 2月 6日(金)
<b>Bコース</b> (にこにこ マタニティコース)	令和7年 4月 15日(火) 5月 20日(火) 6月 17日(火) 7月 15日(火) 8月 19日(火) 9月 16日(火) 10月 21日(火) 11月 18日(火) 12月 16日(火) 令和8年 1月 20日(火) 2月 17日(火) 3月 17日(火)	令和7年 4月 11日(金) 5月 9日(金) 6月 13日(金) 7月 11日(金) 8月 8日(金) 9月 12日(金) 10月 10日(金) 11月 14日(金) 12月 12日(金) 令和8年 1月 9日(金) 2月 13日(金) 3月 13日(金)
<b>Cコース</b> (わくわく 子育てコース)  パートナーの 参加もOK	令和7年 4月 22日(火) 5月 27日(火) 6月 3日(火)・24日(火) 7月 1日(火)・22日(火) 8月 5日(火)・26日(火) 9月 2日(火)・30日(火) 10月 7日(火)・28日(火) 11月 4日(火)・25日(火) 12月 2日(火)・23日(火) 令和8年 1月 6日(火)・27日(火) 2月 3日(火)・24日(火) 3月 3日(火)・24日(火)	令和7年 4月 25日(金) 5月 23日(金) 6月 27日(金) 7月 25日(金) 8月 22日(金) 9月 26日(金) 10月 24日(金) 11月 28日(金) 12月 26日(金) 令和8年 1月 23日(金) 2月 27日(金) 3月 26日(木)

★はオンライン開催

## 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。
- ・南部北部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。)