



令和8年度
産前・産後サポート事業



みつきいたまびよサロン



プレママ★クラス

プレママクラスでは、助産師などに妊娠・出産・子育ての不安や悩みを相談できます。
体験を通して、赤ちゃんのお世話や妊娠中・出産後の過ごし方、
赤ちゃんとの生活についてイメージしてみませんか？



A



◆テーマ
『沐浴とオムツ交換』


◆助産師・保健師への相談
◆沐浴・オムツ交換体験

😊 沐浴動画です →
(市ホームページ)



令和8年	4月20日(月)
	7月 4日(土)
	10月17日(土)
令和9年	1月16日(土)

B




◆テーマ
『出産から産後の生活
(授乳と育児)』

『ママと赤ちゃんのお口のケア』

◆歯科衛生士・助産師・
保健師への相談
◆授乳・抱っこ体験

令和8年	5月15日(金)
	8月19日(水)
	11月18日(水)
令和9年	2月16日(火)

C



◆テーマ
『妊娠中の食生活と体重』

◆栄養士・助産師・保健師
への相談
◆マタニティヨガ体験

😊 ヨガは妊婦のみの参加に限ります
😊 概ね妊娠16週以降で、医師から安静
指示の出していない方が対象です

令和8年	6月10日(水)
	9月 8日(火)
	12月14日(月)
令和9年	3月10日(水)

【対象】 妊婦さんと夫(パートナー)
【時間】 10時~12時
【場所】 総合保健福祉センター(三木市大塚1-6-40)
【持ち物】 母子健康手帳、飲み物、バスタオル
【定員】 先着 **15組**

【開催時の様子】



【申し込み】二次元コード・電話
原則3日前(土日祝除く)の午後5時までに申込
【問合せ先】※問合せ先は、会場と異なります

三木市こども福祉課 (児童センター内) ☎0794-89-2340

※開始2時間前の時点で三木市に警報が発令されている場合は中止となります。

