

小山市

# マタニティクラス

## 前期クラス

- 内容● ・プレママ食事レッスン(栄養士)  
・パートナーの妊婦体験  
・育休制度のお話
- 対象● 小山市在住の妊婦とその家族
- 時間● 9時30分～11時30分
- 料金● 無料
- 日程●

1	5/28(日)	2	7/19(水)
3	9/24(日)	4	11/1(水)
5	1/14(日)	6	3/19(火)

## 後期クラス

- 内容● ・沐浴体験  
・出産から産後に向けて(助産師)
- 対象● 小山市在住の妊婦とその家族
- 時間● 13時30分～16時00分
- 料金● 250円(テキストがない方)
- 日程●

1	4/14(金)	2	5/21(日)
3	6/23(金)	4	7/9(日)
5	8/10(木)	6	9/10(日)
7	10/17(火)	8	11/26(日)
9	12/4(月)	10	1/28(日)
11	2/16(金)	12	3/10(日)

## 家族クラス

- 内容● ・心理士・保健師講話  
・祖父母向け講話  
・育児体験
- 対象● 小山市在住の妊婦とその家族
- 時間● 9時30分～11時30分
- 料金● 250円(テキストがない方)
- 日程●

1	4/12(水)	2	6/18(日)
3	8/1(火)	4	10/1(日)
5	12/7(木)	6	2/18(日)

## きょうだいクラス

- 内容● ・上の子の気持ちと対応(心理士)  
・注意してほしいポイント(助産師)
- 対象● 2人目以上の妊婦とその家族  
(小山市在住)
- 時間● 9時30分～11時30分
- 料金● 無料
- 日程●

1	6/12(月)	2	10/12(木)
3	2/1(木)		

**会場** 小山市役所 3階 保健センター

**持ち物** 親子健康手帳(母子健康手帳)、筆記用具、スリッパ、テキスト(お持ちの方)

**予約** 受付は開催日の**1か月前**から開始します。



4・5月の  
クラス

### 電話予約

小山市母子健康包括支援センター  
☎0285-22-9527

6月以降  
のクラス

### オンライン予約

※利用者登録が必要です(無料)  
※小山市ホームページから予約システムに  
アクセスしてください。



▼小山市ホームページ



※参加は各クラス1回までとさせていただきます。