

令和7年度 マタニティ教室のご案内

妊娠中の皆様へ

矢板市では、安心して妊娠生活を過ごし、出産を迎えることができるよう、マタニティ教室を開催します。前半は楽しく体を動かし、心身ともにリフレッシュし、後半は、妊娠中に知っておきたい健康づくりのお話、沐浴の仕方などの子育てレッスン、パートナーの妊婦疑似体験などを行います。

マタニティ教室は、他の妊婦さんとの交流の機会にもなります。妊婦さんはもちろん、パパになる方も、生まれてくる赤ちゃんのためにぜひご参加ください。

○対象者 矢板市に住所のある妊娠16週以降の妊婦さんとそのパートナー、ご家族
(妊婦さんおひとりの参加も可能です。)

○時間 9:30~11:30 (受付9:15~)

○場所 矢板市保健福祉センター

○持ち物 母子健康手帳、動きやすい服装、タオル、飲み物

○定員 各回10組程度

○参加費 無料

○体操の許可について

体操を実施するにあたり、主治医の許可が必要です。妊婦健診の際、母子健康手帳の母親(両親)学級受講記録のページ(P12)に、体操の実施について問題がないことを確認し、医療機関名、医師名を記入してもらってください。

※体操の許可をいただくにあたり、証明書料金が発生する場合は、補助金助成制度があります。詳しくはこども課へご相談ください。

★簡単ストレッチ&食事編★

実施日
令和7年 5月 1日 (木)
11月 2日 (日)

★簡単ストレッチ&子育てレッスン編★

実施日
令和7年 7月 6日 (日)
令和8年 1月 6日 (火)

★簡単ストレッチ&お口の健康編★

実施日
令和7年 9月 9日 (火)
令和8年 3月 1日 (日)



- ・矢板市オンライン予約システムから申し込んでください。
- ・各回、それぞれに申し込んでください。
- ・実施日によって、申込み期間が異なりますので、ご注意ください。
- ・すべて参加もOK! 1回だけ参加もOK!



申込みはこちらです

問い合わせ先：矢板市こども課健康支援担当 電話：0287-44-3600