

令和7年度 マタニティカフェのご案内

妊娠おめでとうございます。北杜市では健やかな赤ちゃんを産み育てるために、妊婦さんご家族を対象とした教室を開催しています。市内に住んでいるママやパパと交流しながら、出産・子育ての疑問や不安を解消しましょう。予約制になっていますので、好きなテーマのご都合の良い日にお申込みください。夫婦でのご参加も大歓迎です。

A 家族の誕生

- 新生児の生活リズムを知る(助産師)
- 先輩パパママへの質問コーナー
- みんなでお茶タイム(栄養士)
- 赤ちゃんとのふれあい体験



B 赤ちゃんを迎える準備

- 歯の健康を守る(歯科衛生士)
- みんなでお茶タイム(栄養士)
- 乗車中の安全を確保する(JAF)



チャイルドシートをお持ちの方は、ご持参いただくと装着方法を確認してもらえます！

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2026年 1月	2月	3月
A 家族の 誕生	21日 (月)			26日 (土)			23日 (木)			17日 (土)		
B 迎える 準備		20日 (火)			7日 (木)			20日 (木)			18日 (水)	

- 申込み：要予約
- 時間：9:30～11:45(受付 9:15～)
- 場所：北杜市保健センター(北杜市高根町箕輪 697)

- * 内容および日程は都合により変更になることがあります。
- * 教室のほかに個別相談も実施しています。お気軽にお問合せください。



申込み・問い合わせ先
北杜市役所 ネウボラ推進課
☎ 0551-42-1401