

# 令和8年度 マタニティカフェのご案内

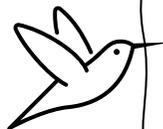
ご妊娠おめでとうございます。北杜市では健やかな赤ちゃんを産み育てるために、妊婦さんとご家族を対象とした教室を開催しています。市内に住んでいるママやパパと交流しながら、出産・子育ての疑問や不安を解消しましょう。

予約制になっていますので、お好きなテーマのご都合の良い日にお申込みください。

予約は電話か LINE からできます  
90日前から予約が可能です。  
前日キャンセルは LINE から  
当日キャンセルは当日ご連絡ください。  
ご家族との参加もお待ちしております！  
託児もあります！



LINE 予約 QR



## A 家族の誕生



- 先輩パパママにきいてみよう！（助産師）
- ①赤ちゃんのいる生活リズム ②パパママの気持ちを知ろう！
- 赤ちゃんとのふれあい体験～まんまる抱っこって？～
- 薄くてもおいしい味付けを知る～糖分について～（栄養士）



## B 赤ちゃんを迎える準備

- 歯の健康を守る（歯科衛生士）
- 育児技術をマスターしよう（助産師）
- 薄くてもおいしい味付けを知る～塩分について～（栄養士）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
<b>A</b> 家族の誕生	21日 (火)			11日 (土)			16日 (金)			16日 (土)		
<b>B</b> 迎える準備		16日 (土)			7日 (金)			28日 (土)			16日 (火)	

- 申込み：要予約(2日前まで)
- 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)
- 持ち物：母子健康手帳、テキスト(2回目の参加の方)
- \* 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  
R8年度～ こども家庭課に変更になります。

☎ 0551-42-1401