

四万十市

2026年度

妊婦教室

四万十市では安心して妊娠・出産が迎えられるよう、妊婦教室を行っています。
助産師さんや栄養士さんに質問もできる機会ですので、お気軽にご参加ください。
またお父さんやご家族の参加もお待ちしています。

<①赤ちゃんとの生活に向けた準備をしよう/からだをほぐしてリラックス>

5月14日(木)	赤ちゃんのお風呂の入れ方・ 妊娠中からのおっぱいの手入れに ついての講話	妊婦ヨガ体験
10月22日(木)※		
3月4日(木)		

※10/22 は高知赤十字病院の助産師さんによる WEB 開催を予定しています。(講話のみでヨガ体験はありません)

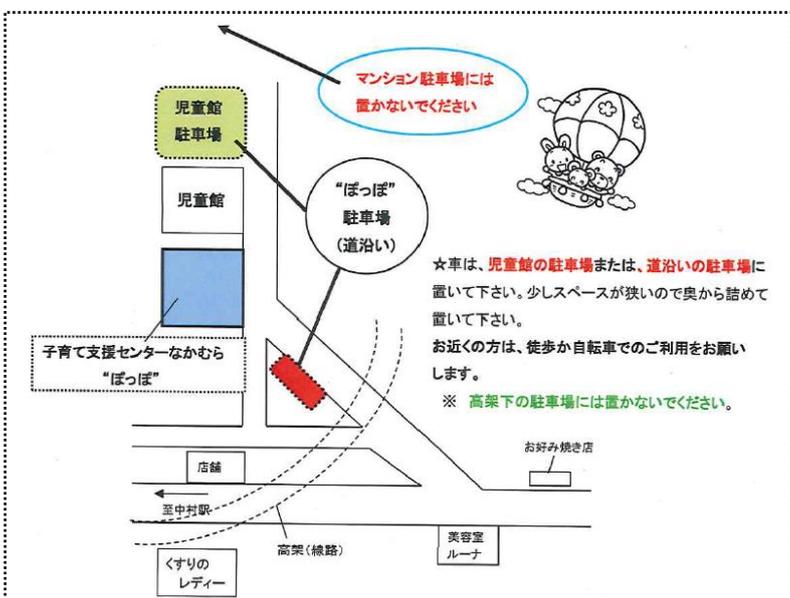
<②産後の生活をイメージしてみよう/みんなでおしゃべり会>

8月20日(木)	産後の生活についての講話	妊婦さん同士や先輩ママとの談話会
1月28日(木)		

<③妊娠中にできること・知っておくと役立つこと>

6月14日(日)	妊娠中の食事についての講話と 試食の提供	お産の経過や呼吸法についての講話
12月13日(日)		

- 【場 所】 四万十市地域子育て支援センター「ぼっぼ」
- 【時 間】 [受付]: 9:50~10:00 [教室]: 10:00~11:30 (日曜日は 12:00)
- 【料 金】 無料
- 【申 込】 事前にネット(しまんと子育て予約サービス)または電話での申し込みが必要です。
申し込み〆切: 前日 16:00 (日曜日は2日前の16:00)



当日持ってくるもの



母子健康手帳

しまんと子育て
予約サービス



【問い合わせ先】

四万十市健康推進課

地域保健係 TEL 34-1823