

令和8年度

* プレママ *

～おっぱい育児スタート講座～

ママ友がほしい人
あつまれ！！

2人目以降の
妊婦さんも大歓迎！！

妊娠中期～後期の体調が安定している時期でのご参加をオススメします。各コースの参加者同士での育児サークル作りのご案内もありますよ☆

妊娠おめでとうございます。体調はいかがですか？
“プレママ”は、同じ時期に出産や子育てをされる方々と一緒に妊娠・出産・育児について楽しく学べる教室です。

毎回、母子健康手帳、
筆記用具、資料(1回目に
配布)を持参してください

1回目

* プレママ・カフェ *

同じ時期に出産するプレママと妊娠の経過について学んだり、ゆっくりお話ししませんか？

- ・妊娠中におすすめの食事
- ・「おっぱい育児」ってなに？
- ・プレママ同士の交流♪
- ・育児サークルをつくらうよ

2回目

* プレママ・メンテ *

プレママ自身のメンテナンスはできていますか？お口や身体、こころのメンテナンスについてお伝えします。

- ・妊娠中のこころとからだ
- ・赤ちゃんのために丈夫な歯を
- ・個別相談(希望者)

3回目

* Welcome baby *

プレパパ、出番ですよ！
みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

- ・赤ちゃんをお風呂に入れよう
- ・そろえておきたいベビー用品
- ・プレパパの妊婦体験
- ・支え合って楽しい子育てを！

上のお子さんの同伴も可能です😊

時間 場所	<1回目> 10:00～11:30	<2回目> 10:00～11:30	<3回目> 9:30～11:30
コース	1F健診ホール	1F健診ホール	2F和室
春コース	5月29日(金)	6月2日(火)	6月6日(土)
夏コース	8月25日(火)	8月28日(金)	9月5日(土)
秋コース	11月26日(木)	12月2日(水)	12月5日(土)
冬コース	2月18日(木)	2月25日(木)	2月27日(土)



申込はこちらから↑

★要予約★

★申込み締め切り:春コース5/22(金)、夏コース8/18(火)、秋コース11/19(木)、冬コース2/11(木)
★3回目の終了時間は、参加者数により多少前後することがあります。ご了承ください。

申込・問合せ 光市こども家庭センターきゅっと(光市こども家庭課)
TEL:0833-74-1108 住所:光市光井二丁目2番1号(あいぱーく光)