

令和8年度 釧路市マタニティ講座のご案内

赤ちゃんの抱っこや沐浴ってどうやるの？赤ちゃんとの生活ってどんな感じ？
 出産前に知っておいた方がいいことって？そもそも何がわからないのかも
 よくわからない……。そんな疑問や不安を解消し、楽しく子育てをしていく
 準備としてぜひご利用ください♪阿寒・音別地区にお住まいの妊婦さんやその
 ご家族の参加もお待ちしております！



- 対象 釧路市民で、妊娠34週までの妊婦さんとそのご家族
 ※新規受講の方、初産の方が優先です。

- 内容
 - ① 子育てお役立ち情報(ミニ講話) その1
 - ② 育児レッスン体験(お風呂の入れ方、抱っこ・着替え・オムツ交換など)
 - ③ 妊婦疑似体験(妊婦体験ジャケットを着用し、妊娠中の体の重さや日常生活における大変さ等を体験することができます)
 - ④ 子育てお役立ち情報(ミニ講話) その2
 - ⑤ アンケート回答



★健康推進課の保健師と助産師(もしくは看護師)、子育て支援センターの保育士が従事します。心配なことや出産前に知っておきたいことなど、お気軽にご相談ください！

● 日時

| | 開催日 | 時間 | 受付開始日 |
|---|---------------|---------------------------------------|---------------|
| 1 | 4月19日(日) | 【午前の部】 受付 9:30～ 講座 9:45～12:00 | 4月6日(月)～ |
| 2 | 6月14日(日) | | 6月1日(月)～ |
| 3 | 8月30日(日) | | 8月17日(月)～ |
| 4 | 10月25日(日) | 【午後の部】 受付 13:15～ 講座 13:30～15:45 | 10月13日(火)～ |
| 5 | 12月20日(日) | | 12月7日(月)～ |
| 6 | (R9年)2月14日(日) | | (R9年)2月1日(月)～ |

※上記の日程での参加が難しい場合はご相談ください。

- 定員 午前の部 12組 / 午後の部 12組
- 会場 釧路市役所 防災庁舎 4階 健康推進課ホール(釧路市黒金町 8-2)
- 持ち物 母子健康手帳、育じのツボ 1(妊娠届出時に配布済み)、筆記用具
- 服装 腕まくりや温度調整しやすい服装
- 駐車場 釧路市役所防災庁舎駐車場、市役所本庁舎前駐車場をご利用下さい(無料)。満車の場合:錦町立体駐車場をご利用の上、駐車券を持参(3時間無料)。
- その他 子育てお役立ち情報を市ホームページに掲載中です。ぜひ、ご覧ください。



参加者の声

夫(20代)
今回、マタニティ講座に参加してみて、大切なことを学ぶことができました。抱き方や沐浴等の実践はもちろん、赤ちゃんの生活リズムの大切さ、コミュニケーションの大切さ、マタニティブルーへの接し方等を学んで、これから父になる為、夫婦で力を合わせて幸せな家庭を築いていきたいと感じました。

妊婦(20代)
基本の抱き方や沐浴など、知っておくべきだが、どこで教われれば良いか分からないことを解決できて良かった。動画などもたくさんある中、実際に行えると、安心感につながりました。



妊婦(30代)
参考になるお話ばかりで、勉強になった。なにより旦那さんに色々体験してもらえたことが良かったです。

【お申込みはこちら↓】

※右のQRコードを読み取り、市ホームページの申込みフォームからお申し込みください。



【お問合せ先】

釧路市こども保健部健康推進課
☎ 0154-31-4525
※平日 8:50～17:20(土日祝日を除く)

釧路市公式 LINE 子育て情報を GET!

友だち追加
はこちらから



受信設定を忘れずに！
「子育て受信設定」で、
出産予定年月を入力！