

# 令和7年度 マタニティ学級のご案内



佐世保市では、安心して出産を迎えられるように、**初妊婦さんを対象**にマタニティ学級を開催しています。第1課～第3課を下記の内容で開催しますので、ぜひご参加ください。

## 第1課 赤ちゃんを迎える準備をしよう!(ママのみ)



- プレママ交流会
- おっぱいの話
- マタニティヨガ
- 妊娠中に気を付けること
- ママと赤ちゃんのために準備する物

マタニティヨガを行うので動きやすい服装でご参加ください。

## 第2課 妊娠中の食事とお口のことについて学ぼう!(ママのみ)



- 妊娠中から産後の食事について
- 妊娠中から産後のお口の健康について
- 災害に備える
- 子育て支援センター紹介

座学もあるため必要な方はクッションやスリッパ等もお持ちください。

## 第3課 赤ちゃんがやってくる!(パパ見学OK)



- 赤ちゃんの誕生
- 産後のママと赤ちゃんのこと
- 赤ちゃんをお風呂にいらしてみよう ★パパは妊婦体験ができます!



開催日	第1課	第2課	第3課	予約開始日
5月	13日	20日	27日	4月1日
7月	15日	22日	29日	6月1日
9月	9日	16日	30日	8月1日
11月	11日	18日	25日	10月1日
R8.1月	13日	20日	27日	12月1日
R8.3月	10日	17日	24日	R8.2月1日

### 時間

奇数月の火曜日 9時30分～11時40分(受付時間:9時00分～)

### 会場

第1課 佐世保市中央保健福祉センター(すこやかプラザ) 6階 運動実習室  
第2課 佐世保市中央保健福祉センター(すこやかプラザ) 6階 研修室1  
第3課 佐世保市中央保健福祉センター(すこやかプラザ) 4階 子ども健診室

### 定員

先着20名

### 持参物

母子健康手帳・子育てガイド・筆記用具・飲料水

### 申込方法

予約開始日より右横の二次元バーコードより申し込み(開催日2日前まで)

① 無料アプリ「LINE(ライン)」で「佐世保市 LINE 公式アカウント」と友だち登録

(右記の二次元バーコードを読み込み、「追加」ボタンを押して登録  
またはLINEアプリを起動し、ホームで「佐世保市」で検索・選択し、「追加」ボタンを押して登録)

② トーク画面の下方に表示されるアイコンから「基本メニュー」をタップ、「オンライン申請・予約」→「各種予約」→「妊産婦・乳幼児に関すること」→「マタニティ学級」→「新規予約」



### お問合せ

佐世保市すこやか子どもセンター子ども保健グループ 電話(0956)24-1111

# マタニティ学級動画情報

～沐浴・妊婦体操・出汁の取り方・歯磨き～

## I. 沐浴の方法



佐世保市ホームページ  
『させば動画ナビ』で  
配信しています♪



## II. 妊婦体操（マタニティヨガ）



< 1回目 >  
準備編



< 2回目 >  
足の運動編



< 3回目 >  
足の運動編



< 4回目 >  
股関節の運動編



< 5回目 >  
股関節の運動編



< 6回目 >  
腹筋と背筋の運動編



< 7回目 >  
腹筋と背筋の運動編



< 8回目 >  
骨盤の運動編

## III. 出汁の取り方



## IV. 歯磨きの方法



①歯磨き時に準備する物



②2歳頃の仕上げ磨き：  
歯磨きを嫌がるとき



③3歳頃の仕上げ磨き

