

令和8年度 ママパクラスのご案内

詳細は日野市ホームページをご覧ください



■ 保健・栄養コース

産前・産後について助産師・保健師・栄養士がお話します

保健①（妊娠中の話）

定員：32人
※おおむね16週～27週の妊婦とその家族

時間：14:00～15:00 保健師・助産師の話
15:00～15:30 体験タイム

内容：妊娠中のからだの変化、受診の目安
お産の流れ、母乳について ほか

費用：無料

持ち物：母子手帳、母子健康手帳副読本
筆記用具、飲み物 など

このクラスでできること

- 妊婦ジャケットの着用体験
- 赤ちゃん人形を使った抱っこ体験

～保健師・助産師への
質問もお受けしています～



保健②・栄養（産後の話）

定員：32人
※おおむね16週～27週の妊婦とその家族

時間：14:00～15:00 保健師の話
15:00～15:30 栄養士の話

内容：赤ちゃんの特徴、赤ちゃんとの生活
産後のママのメンタルヘルス
妊娠中の栄養 ほか

費用：無料

持ち物：母子手帳、母子健康手帳副読本
ひの子育て知っ得ハンドブック
筆記用具、飲み物
保湿剤（赤ちゃんのスキンケアの話で使用）

このクラスでできること

- 赤ちゃん人形を使った抱っこ体験
- 離乳食等の試食

～産後に使える日野市のサービス
もご紹介いたします～



内容が異なるため、両日の受講をおすすめしておりますが、
ご都合が合わない場合はどちらかひとつの参加でも構いません。
※受講順はどちらを先に受けても構いません。ご都合の合う日程でご参加ください。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
保健①	実施しません	11日 (月)	15日 (月)	6日 (月)	17日 (月)	7日 (月)	実施しません	9日 (月)	14日 (月)	18日 (月)	8日 (月)	8日 (月)
保健②	実施しません	18日 (月)	22日 (月)	13日 (月)	24日 (月)	14日 (月)	実施しません	16日 (月)	21日 (月)	25日 (月)	15日 (月)	15日 (月)
会場	子ども包括支援センター「みらいく」 ※市役所本庁舎となり											

■ 沐浴コース

赤ちゃんのお風呂の入れ方体験ができます

定員：28組
※おおむね16週～27週の妊婦とその家族

時間：午前中の時間（予約制）

持ち物：母子手帳、筆記用具、飲み物 など

費用：無料



月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
日	18日 (土)	17日 (日)	20日 (土)	26日 (日)	22日 (土)	12日 (土)	18日 (日)	14日 (土)	19日 (土)	24日 (日)	27日 (土)	14日 (日)
参加の 目安	出産 予定月 7.8.9 月	出産 予定月 8.9. 10月	出産 予定月 9.10. 11月	出産 予定月 10.11 .12月	出産 予定月 11.12 .1月	出産 予定月 12.1. 2月	出産 予定月 1.2.3 月	出産 予定月 2.3.4 月	出産 予定月 3.4.5 月	出産 予定月 4.5.6 月	出産 予定月 5.6.7 月	出産 予定月 6.7.8 月
会場	子ども包括支援センター「みらいく」 ※市役所本庁舎となり											

申込方法

日野市母子保健予約システム「AITEL」から予約
(右記QRコード参照)

保健・栄養コースは開催**4日前**まで申し込み

沐浴コースは開催**3日前**まで申し込み



お問い合わせ

日野市 子ども家庭支援センター 母子保健係

TEL:042-843-3663

E-mail:hohoemi_boshi@city.hino.lg.jp

月～金曜日 8:30～17:00

(祝日、年末年始は除く)