

令和7年度 ママパパクラスのご案内

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：30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、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：30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、筆記用具、飲み物  
妊娠出産ガイドブック、  
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・液体ミルクの試食

～産後に使える日野市のサービスもご紹介します～



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8年<br>1月 | 2月         | 3月         |
|-----|------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 保健① | 実施<br>しません                   | 12日<br>(月) | 16日<br>(月) | 14日<br>(月) | 4日<br>(月)  | 8日<br>(月)  | 20日<br>(月) | 10日<br>(月) | 15日<br>(月) | 19日<br>(月) | 実施<br>しません | 16日<br>(月) |
| 保健② | 実施<br>しません                   | 19日<br>(月) | 23日<br>(月) | 28日<br>(月) | 25日<br>(月) | 29日<br>(月) | 27日<br>(月) | 17日<br>(月) | 22日<br>(月) | 26日<br>(月) | 実施<br>しません | 23日<br>(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8年<br>1月              | 2月                      | 3月                      |
|-----------|------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 日         | 26日<br>(土)                   | 11日<br>(日)               | 21日<br>(土)                | 27日<br>(日)                 | 23日<br>(土)                | 27日<br>(土)               | 26日<br>(日)              | 15日<br>(土)              | 20日<br>(土)              | 25日<br>(日)              | 21日<br>(土)              | 15日<br>(日)              |
| 参加の<br>目安 | 出産<br>予定月<br>7.8.9<br>月      | 出産<br>予定月<br>8.9.<br>10月 | 出産<br>予定月<br>9.10.<br>11月 | 出産<br>予定月<br>10.11<br>.12月 | 出産<br>予定月<br>11.12<br>.1月 | 出産<br>予定月<br>12.1.<br>2月 | 出産<br>予定月<br>1.2.3<br>月 | 出産<br>予定月<br>2.3.4<br>月 | 出産<br>予定月<br>3.4.5<br>月 | 出産<br>予定月<br>4.5.6<br>月 | 出産<br>予定月<br>5.6.7<br>月 | 出産<br>予定月<br>6.7.8<br>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「AITEI」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）