

伊那市
令和5年度

元気な赤ちゃんを迎えるための 産前学級



参加無料

赤ちゃんの誕生を楽しみに待ちわびる毎日かと思います。
安心して元気な赤ちゃんを迎えられるように、一緒に準備していきましょう！

場所	伊那市保健センター（山寺298-1）
時間	9:00～11:30頃 （受付：9:00～9:10）
持ち物	母子手帳、筆記用具、育児のしおり ひざ掛け・厚手の靴下（必要な方）
日程 内容	裏面のカレンダーをご覧ください。 全4回



①からだづくり 全員参加 （食事と歯のケア）

開催時期：妊娠初期（15週頃）
講師：歯科衛生士、管理栄養士、保健師

- 妊娠初期～中期のからだと過ごし方
- 赤ちゃんを元気に育てる食事
- 赤ちゃんと自分を守る歯周病・虫歯予防

②パパママ育児 要事前申込

おすすめ時期：妊娠中～後期（16週頃～）
講師：保健師、管理栄養士

- DVDで赤ちゃんとの生活をイメージ
- 沐浴体験（スキンケアのポイント）
- 妊婦体験
- パパと考える“食べる”こと

ぜひご夫婦で！

おすすめ時期以外での
参加も可能です！

③お産の準備 要事前申込

おすすめ時期：妊娠中～後期（24週頃～）
講師：助産師、歯科衛生士、保健師

- お産に向けての体の変化、過ごし方
- マタニティ体操（お産に向けた体づくり）
- 歯のケア（染め出し体験）

④育児の準備 全員参加

開催時期：出産2か月前（28週頃）
講師：助産師、保健師

- 妊娠中から考える母乳育児・おっぱいケア
- 産後の生活に向けた準備
- 個別面談（各種補助券などのお渡し）

②③は事前申込みが必要です！

①④は母子手帳発行時／転入時にご案内しています。

1週間前までに下記へ
お申し込みください。

申込み・問い合わせ先

伊那市役所 健康推進課 保健係

TEL. 78-4111（内線 2338）



伊那市 産前学級 日程表

全員参加

① からだづくり

② パパママ育児

③ お産の準備

④ 育児の準備

全員参加

2023 4月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 (4)	15
16	17	18	19	20	21 (1)	22 (2)
23	24	25	26	27	28	29
30	1					

2023 5月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 (4)	13
14	15	16	17	18	19 (1)	20 (2)
21	22	23	24	25 (3)	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5					

2023 6月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 (4)	10
11	12	13	14	15	16 (1)	17 (2)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3					

2023 7月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 (4)	8
9	10	11	12	13	14 (1)	15 (2)
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 (3)	28	29
30	31					

2023 8月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4 (4)	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 (1)	19 (2)
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4					

2023 9月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8 (4)	9
10	11	12	13	14	15 (1)	16 (2)
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 (3)	29	30
1	2					

2023 10月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 (4)	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 (1)	21 (2)
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6					

2023 11月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 (4)	11
12	13	14	15	16	17 (1)	18 (2)
19	20	21	22	23	24 (3)	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4					

2023 12月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8 (4)	9
10	11	12	13	14	15 (1)	16 (2)
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1					

2024 1月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 (4)	13
14	15	16	17	18	19 (1)	20 (2)
21	22	23	24	25	26 (3)	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5					

2024 2月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 (4)	10
11	12	13	14	15	16 (1)	17 (2)
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4					

2024 3月						
日曜日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1 (4)	2
3	4	5	6	7	8 (1)	9
10	11	12	13	14	15 (3)	16 (2)
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1					