

# プレママ教室

出産直後からの育児について助産師からポイントが学べます。  
産後に悩みやすい内容を中心とした赤ちゃんの抱っこの仕方、寝かしつけ方、衣類の調整、食生活、メンタルヘルスのこと等役立つ情報がたくさんあります。

【対象】 福井市に住民票がある妊娠7か月以降の妊婦さんとその家族  
※家族の参加は1名まで可能です。

## 【日程】

令和7年4月23日(水)	5月21日(水)	6月16日(月)
7月29日(火)	8月18日(月)	9月16日(火)
10月28日(火)	11月20日(木)	12月25日(木)
令和8年1月29日(木)	2月17日(火)	3月16日(月)

【場所】 福井市こども家庭センター（福井市健康管理センター内）  
福井市城東4丁目14-30

【内容】・抱っこの仕方、寝かしつけ方、衣類の調整、食生活、  
産後の休養とメンタルヘルス等の話  
・グループに分かれて育児手技の体験 等



【時間】 10:00～11:30（受付 9:40～）

お申込みはこちらから

【申込】 開催日の2週間前からインターネットにて受付開始



【定員】 25組（先着順）



【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具（必要な方は、お茶・膝かけ・スリッパ等）

<問い合わせ先>

福井市こども家庭センター （0776）20-5337