

# うぶごえ教室・マタニティ講座のご案内



【令和8年度】 ※うぶごえ教室のみ、マタニティ講座のみのお申し込みも可能です。

日にち	内容	受付	時間
5月15日（金）	うぶごえ教室・マタニティ講座	9：20～	9：30～11：50
7月11日（土）	うぶごえ教室	9：30～	9：40～11：10
9月18日（金）	うぶごえ教室・マタニティ講座	9：20～	9：30～11：50
11月14日（土）	うぶごえ教室	9：30～	9：40～11：10
1月29日（金）	うぶごえ教室・マタニティ講座	9：20～	9：30～11：50
3月13日（土）	うぶごえ教室	9：30～	9：40～11：10



## うぶごえ教室



安心して赤ちゃんを迎えられるように助産師や保健師、管理栄養士によるうぶごえ教室を開催します。妊娠中や産後の生活をイメージしましょう！

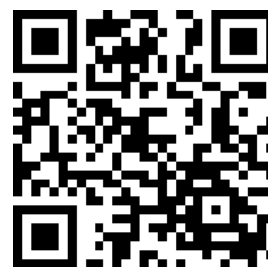
- 産前産後のメンタルヘルス
- 管理栄養士による妊娠中の食事
- 助産師による沐浴指導

※妊婦ジャケット着用や赤ちゃん人形抱っこ体験もできます。

会場 小千谷市健康・こどもプラザ あすえ～る

持ち物 母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具

【お申込み方法】  
開催日の5日前までに、  
二次元コードまたは電話で  
お申し込みください。



## マタニティ講座 ～マタニティさんのフォト講座～

楽しくおしゃべりをしながら、プロのカメラマンに赤ちゃんの素敵な写真を撮るコツを教えてください♪

エコー写真や、マタニティさんのフォトブースもありますよ。

とっても素敵な記念写真が撮影できます。

参加者さんのスマホでカメラマンから

1枚撮影してもらえます。

妊婦さんお一人でも、ご家族と一緒でもどうぞ♡

会場 わんパーク（あすえ～る内） 参加費 無料

時間 11：05～11：50

持ち物 スマートフォン、エコー写真、母子健康手帳

※マタニティ講座のみ参加される方は11：00までに  
わんパークにお越しください。

小千谷市健康・子育て応援課  
こども若者家庭センター  
電話 0258-86-5140  
わんパーク  
電話 0258-81-7564

