

伊那市  
令和7年度

# 元気な赤ちゃんを迎えるための 産前学級



参加無料

赤ちゃんの健やかな成長を支え、安心して出産・育児にのぞめるよう、一緒に準備していきましょう！

**対象** 伊那市に住所がある妊娠中の方とその夫・パートナー

お1人での  
参加も  
可能です

**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** 裏面のカレンダーをご覧ください。

**内容** 下記①～④



②③は事前申込みが必要です！▶1週間前までに下記へお申し込みください

①④は母子手帳発行時／転入時にご案内しています。

## 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

- 妊娠中のからだの変化と過ごし方
- 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  
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  
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）

### 申込み・問い合わせ先

<R7年3月まで>

伊那市役所 健康推進課 保健係  
TEL.78-4111（内線 2338）

<R7年4月以降の申込み・問い合わせ先>

伊那市保健センター

TEL.78-9711

LINEからの  
お申し込みは  
こちら※②③のみ

QRコード読取 または ID検索



@174kij

メニュー>子育て>各種予約



# 伊那市 令和7年度 産前学級 カレンダー

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

2025 4月

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

2025 5月

日曜日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	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 ③	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2					

2025 6月

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

2025 7月

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

2025 8月

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

2025 9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 ③	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6					

2025 10月

日曜日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	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	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3					

2025 11月

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

2025 12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	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5					

2026 1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 ③	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2					

2026 2月

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

2026 3月

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