

伊那市
令和8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

場所 伊那市保健センター（山寺298-1）

時間 受付 9:00～9:10
開始 9:10～11:30頃

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）
【④のみ】ファイル等書類を入れるもの

日程 裏面のカレンダーをご覧ください。



①②③は事前申込みが必要です！ ▶1週間前までに下記からお申し込みください

初産の方はぜひ①～④までご参加ください。

①からだづくり （食事と歯のケア）

要事前申込

- おすすめ時期：妊娠初期～中期（～19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
 - 赤ちゃんと自分を守る歯周病・虫歯予防
 - 妊娠中の食事（おすすめレシピの試食）

②パパママ育児

おすすめ時期：妊娠中期～後期
講師：保健師、管理栄養士

要事前申込

- 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：妊娠中期～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）
 - ◎持ち物：歯ブラシ

④育児の準備 日程： 年 月 日(金)

開催時期：出産2か月前（28週頃）
講師：助産師、保健師

全員参加

- 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（各種補助券のお渡し）

日程変更をご希望の場合や、体調等により参加できなくなった際は下記までご連絡ください。

申込み・問い合わせ先

伊那市役所 子育てサポート課
母子保健係（伊那市保健センター内）

TEL. 78-9711

LINEからの
お申し込みは
こちら※④以外

二次元コード読取 または ID検索



@174kij

メニュー>子育て>各種予約



伊那市 令和8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

2026	4月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	1	2	
3	4						

2026	5月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31	1						

2026	6月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	
5	6						

2026	7月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31	1	
2	3						

2026	8月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

2026	9月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
30	31	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	1	2	3	
4	5						

2026	10月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	
1	2						

2026	11月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	1	2	3	4	5	
6	7						

2026	12月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31	1	2	
3	4						

2027	1月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31	1						

2027	2月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	1	2	3	4	5	6	
7	8						

2027	3月						
日曜日	月	火	水	木	金	土	日
28	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	
4	5						