

☆令和7年度☆

ママサロンのお知らせ

地域での仲間づくりや、心身のリフレッシュのために、市では妊産婦向けのサロンを開催しています。
お気軽にご参加ください♪



●日程及び内容●

* 妊婦：安定期に入った健康な方。事前に医師の許可を得てください。

産婦：産後1か月から1年6か月までの方

託児：生後2か月から1歳6か月児

回	期 日	対 象	内 容
1	令和7年 6月10日（火）	妊婦・産婦	自力整体 託児要相談 からだのバランスを整え、腰痛やむくみを予防しよう （講師：岩村 智恵氏）
2	8月 4日（月）	産婦	産後ヨガ 託児要相談 家でもできる産後のシェイプアップ （講師：飯塚 弘美氏）
3	10月 7日（火）	妊婦・産婦	自力整体 託児要相談 からだのバランスを整え、腰痛やむくみを予防しよう （講師：岩村 智恵氏）
4	12月 9日（火）	妊婦・産婦	リラックスヨガ 託児要相談 家でもできるエクササイズ&ストレッチ （講師：小沢 有紀氏）
5	令和8年 2月 9日（月）	産婦	産後ヨガ 託児要相談 家でもできる産後のシェイプアップ （講師：飯塚 弘美氏）

時 間：午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

場 所：那須烏山市 保健福祉センター

（〒321-0526 那須烏山市 田野倉85-1）

持 ち 物：母子手帳、バスタオル、飲み物等

赤ちゃんの荷物（託児でお預かりします。）

動きやすい服装でお越しください。

参 加 費：無料

申込方法：開催日の3日前までに電話等でお申し込みください



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116

☆令和7年度☆

プレママパパ教室のお知らせ

市では、これから出産を迎える妊婦・御家族の皆さま向けにプレママパパ教室を実施します。

沐浴やおむつ交換等の育児手技の体験や、助産師・保健師・管理栄養士との情報交換を通して、産後の生活をイメージしたり、赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。

どうぞお気軽にご参加ください☆



●日程及び内容●

回	期 日	対 象	内 容
1	令和7年 5月 1日（木）	安定期に入った妊婦や パートナー・家族等 ※但しお子様の参加は ご遠慮ください。	○赤ちゃん人形を使用した、沐浴・オムツ 交換・抱っこ体験 ○育児用品について ○出産準備について ○妊婦の健康相談 ○妊娠中の食事・栄養相談 等 参加者からの質問にもお答えします。
2	7月 12日（土）		
3	9月 7日（日）		
4	11月 13日（木）		
5	令和8年 1月 17日（土）		
6	3月 15日（日）		

時 間：午前10時～11時30分（受付：9時40分～）

場 所：那須烏山市 保健福祉センター

（〒321-0526 那須烏山市 田野倉 85-1）

持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物等

参 加 費：無料

申込方法：開催日の3日前までに電話等でお申し込みください。

そ の 他：お飲み物をご用意しています。



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116