

☆令和8年度☆

ママサロンのお知らせ

市では、地域での仲間づくりや心身のリフレッシュを
目的とした、妊産婦さん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 **要 予 約**：希望する場合は、申し込み時にお伝えください。

回	期 日	対 象	内 容
1	令和8年 6月16日(火)	妊婦・産婦	自力整体 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17日(月)	産婦	産後ヨガ 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20日(火)	妊婦・産婦	自力整体 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(水)	妊婦・産婦	リラックスヨガ 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9年 2月15日(月)	産婦	産後ヨガ 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

*市公式LINEからも申し込みできます。



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116

☆令和8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できるように、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8年 5月 7日(木)	安定期に入った妊婦や パートナー・家族等	○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 4日(土)		
3	9月 6日(日)		
4	11月 5日(木)		
5	令和9年 1月16日(土)		
6	3月 7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。

***市公式LINEからも申し込みできます。**



【申し込み先】 那須烏山市 こども課 Tel 0287-88-7116