



北九州市の オンライン母親教室



- ・妊娠中の過ごし方がわからない…
- ・お産のすすみ方って？
- ・いろいろな情報があって迷ってしまう！
- ・出産後の生活についてイメージできない。

ご自宅で、リラックスしながら お気軽にご参加ください。
ご家族と一緒にの参加も大歓迎です。
助産師の話と、参加された皆さんとの情報交換で
安心して出産前後・子育ての準備をしましょう！

- 1 課* 妊娠中の過ごし方について
- 2 課* お産について
- 3 課* 出産後の生活について
- 多胎・多胎児の妊娠から産後の生活まで

月1~2回（土曜日と平日 13:00~実施します。）

対 象*妊婦さんとそのご家族（パートナーを含む）

（多胎の回は多胎児の妊婦さんとそのご家族のみ）

定 員*15名（要予約）

参加費*無料

参加方法*ZOOMを使用



- ※ 申込者が定員を超えた場合は、抽選になりますのでご了承ください。
- ※ 妊婦さんの体調チェックのため、映像（ビデオ）は出させていただきます。
なりすまし防止の目的もあるため、映像が出ない方は参加できません。
- ※ 開催時にご出産された方は、お体の回復を優先するために参加はご遠慮ください。
- ※ 開始時刻を10分過ぎてのご参加はできませんのでご了承ください。

詳細については、北九州市ホームページにてご確認ください。

<https://city.kitakyushu.lg.jp/ko-katei/11700312.html>

【お問い合わせ】

北九州市子ども家庭局子育て支援課

TEL 582-2410



令和5年度 開催日程

★開催日

課	内容	実施日	申込期間
1 課	妊娠中の過ごし方 ・妊娠中の身体や心の変化 ・赤ちゃんの成長 ・今日からできるカラダづくり など	4月22日(土) 6月24日(土) 8月31日(木) 10月28日(土) 12月23日(土) 2月22日(木)	4月6日～4月13日 6月8日～6月15日 8月15日～8月22日 10月12日～10月19日 12月7日～12月14日 2月6日～2月13日
2 課	お産について ・お産に向けての準備 ・お産の流れ など	5月20日(土) 7月15日(土) 9月28日(木) 11月11日(土) 1月13日(土) 3月7日(木)	5月4日～5月11日 6月29日～7月6日 9月12日～9月19日 10月26日～11月2日 12月28日～1月4日 2月20日～2月27日
3 課	産後の生活について ・産後の変化と過ごし方 ・赤ちゃんとの生活 など	6月10日(土) 8月12日(土) 10月12日(木) 12月7日(木) 2月3日(土) 3月28日(木)	5月25日～6月1日 7月27日～8月3日 9月26日～10月3日 11月21日～11月28日 1月18日～1月25日 3月12日～3月19日
多 胎	多胎児の妊娠から産後の生活まで ・単胎妊娠と多胎妊娠の違い ・多胎児との生活 など ※1～3課と合わせて受講することもできます。	9月16日(土) 3月23日(土)	8月31日～9月7日 3月7日～3月14日

★開催時間

13:00～14:30 (12:30から入室できます。)

※終了時間は前後する場合があります。

