

令和7年度

マザークラスのご案内

妊娠おめでとうございます。中央・鳴尾・北口・塩瀬・山口保健福祉センターでは、妊娠中期・後期の初妊婦さん（塩瀬・山口は経産婦さんも可能）を対象に、**2回シリーズ**の「マザークラス」を実施しています。

ママになるための準備、お友達作りの場としてご利用ください！（定員あり・要申込・先着順）

内容

1日目：栄養の話（栄養士）、妊娠中・出産後の日常生活（助産師）など

2日目：育児の話、赤ちゃん人形を使った抱っこ体験など

※内容は変更になる場合があります。



 **中央保健福祉センター**（時間：13:30～16:00 受付：13:15～）

対象者(出産予定月)	日付	受付開始日	対象者(出産予定月)	日付	受付開始日
R7/6～8月	4/9(水)・4/16(水)	3/12(水)	R7/12～R8/2月	10/8(水)・10/15(水)	9/10(水)
R7/9～11月	7/9(水)・7/16(水)	6/11(水)	R8/3～5月	R8/1/7(水)・1/14(水)	12/17(水)

 **鳴尾保健福祉センター**（時間：13:30～16:00 受付：13:15～）

対象者(出産予定月)	日付	受付開始日	対象者(出産予定月)	日付	受付開始日
R7/8～10月	6/12(木)・6/19(木)	5/8(木)	R8/2～R8/4月	12/11(木)・12/18(木)	11/13(木)
R7/11～R8/1月	9/11(木)・9/18(木)	8/7(木)	R8/5～7月	R8/3/12(木)・3/19(木)	R8/2/12(木)

 **北口保健福祉センター**（時間：13:30～16:00 受付：13:15～）

対象者(出産予定月)	日付	受付開始日	対象者(出産予定月)	日付	受付開始日
R7/6～7月	4/21(月)・4/28(月)	3/12(水)	R7/12～R8/1月	10/20(月)・10/27(月)	9/10(水)
R7/8～9月	6/16(月)・6/23(月)	5/8(木)	R8/2～3月	12/15(月)・12/22(月)	11/13(木)
R7/10～11月	8/18(月)・8/25(月)	7/16(水)	R8/4～5月	R8/2/9(月)・2/16(月)	R8/1/14(水)

 **塩瀬保健福祉センター**

 **山口保健福祉センター**

（時間：13:30～16:00 受付：13:25～）

（時間：13:30～16:00 受付：13:25～）

対象(出産予定月)	日付	受付期間	対象(出産予定月)	日付	受付期間
R7/8～12月	6/4(水)・6/11(水)	5/8(木)～5/30(金)	R7/12～R8/4月	10/1(水)・10/8(水)	9/10(水)～9/26(金)
R8/4～8月	R8/2/4(水)・2/12(木)	R8/1/6(火)～1/30(金)			

※マザークラス(塩瀬・山口)の受付期間内に申し込みがない場合は中止とさせていただきます。

西宮市地域保健課では「**双子・三つ子の親になる人つどい**」(予約制)を実施しています。該当者には個別に案内いたします。詳しくはホームページをご確認ください。



兵庫県立西宮病院では「**ふたごちゃんの両親学級**」(予約制)を実施しています。他院受診中の方も参加可能です。詳しくは病院のホームページをご確認ください。

★ご予約はオンラインで手続きできます

西宮市ホームページから『にしのみやスマート申請』にアクセスしてお手続きください。下記の二次元コードからもアクセスしていただけます。オンラインでのお手続きが困難な場合は右記までご連絡ください。

西宮市 母親学級

ページ番号「83945618」で検索



【お問い合わせ先】

中央保健福祉センター Tel:0798-35-3310

鳴尾保健福祉センター Tel:0798-42-6630

北口保健福祉センター Tel:0798-64-5097

塩瀬保健福祉センター Tel:0797-61-1766

山口保健福祉センター Tel:078-904-3160