

# 令和8年度 妊娠中の講習会【予定】



	母親学級	両親学級	プレママパパの 食育講習会	プレママの講習会									
申込方法	<p>三鷹市ホームページ 【妊娠中の講座】 妊娠中の過ごしかた、出産前の準備について</p> <p>三鷹市ホームページ&gt;子育て・教育&gt;妊娠・出産&gt;妊娠がわかったら&gt;【妊娠中の講座】 三鷹市ホームページにある予約システムから前日までにお申し込みください。</p>	<p>三鷹市ホームページ 【妊娠中の講座】 妊娠や歯について</p>	<p>妊娠期・授乳期の食事に関する動画を配信しております。詳しくは裏面をご覧ください。</p>										
対象	<p>三鷹市民で初産のかた</p> <table border="1"> <tr> <td>母親のみ 2日とも参加できる方</td><td>両親・おひとりでも可</td><td>両親・おひとりでも可</td><td>母親または両親</td></tr> <tr> <td>妊娠5~8か月での受講をお勧めします</td><td>ご参加頂ける教室は、出産予定期によって異なります(下記参照)</td><td>妊娠5~9か月での受講をお勧めします</td><td>妊娠初期~8か月での受講をお勧めします</td></tr> </table>				母親のみ 2日とも参加できる方	両親・おひとりでも可	両親・おひとりでも可	母親または両親	妊娠5~8か月での受講をお勧めします	ご参加頂ける教室は、出産予定期によって異なります(下記参照)	妊娠5~9か月での受講をお勧めします	妊娠初期~8か月での受講をお勧めします	
母親のみ 2日とも参加できる方	両親・おひとりでも可	両親・おひとりでも可	母親または両親										
妊娠5~8か月での受講をお勧めします	ご参加頂ける教室は、出産予定期によって異なります(下記参照)	妊娠5~9か月での受講をお勧めします	妊娠初期~8か月での受講をお勧めします										
内容	<p>1日目:「妊娠と出産」 歯科医師講話・参加者交流・体操 助産師による妊娠出産の話(動きやすい服装でお越しください) 2日目:「産後の生活」 育児実習・母乳の話・参加者交流、 母子保健サービスについて</p>	<p>赤ちゃんのおふろ(実習) おむつ交換(実習) 妊婦体験 DVD視聴 母子保健サービスのご案内</p>	<p>子どもが生まれてからの家族の食事 今からできる食事の準備について ※グループワークを行います</p>	<p>バランスの良い食事 妊娠期・授乳期にとりたい栄養素と 気をつけたいことについて 妊娠中の口腔ケアの重要性と方法</p> <p><b>三鷹産の野菜をお渡しします</b> 調理のコツやポイントなど講習会でお話します</p>									
曜日	火曜日	土曜日	土曜日	火曜日									
時間	<p>1日目 午後1:00~4:00 2日目 午後1:00~3:45</p> <p>☆偶数月は午前クラスのみ開催</p>	<p>午前10:00~12:30 午後1:15~3:30</p>	<p>午前10:00~11:40 午後1:00~2:40</p>	午前10:00~11:10									
受付は15分前から開始となります。講座開始時間までに受付を済ませてください													
持ち物	子育てガイド・母子健康手帳・筆記用具・飲み物	子育てガイド・筆記用具・ 飲み物	筆記用具・飲み物										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9.1月	2月	3月	
母親学級	1回目	14	12	9	14	4	8	13	10	8	12	2	9
	2回目	28	26	23	28	25	29	27	24	22	26	16	23
プレママパパの食育	25	—	—	11	—	—	17	—	—	23	—	—	
プレママの講習会	—	26	23	—	25	29	—	24	22	—	16	23	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9.1月	2月	3月	
両親学級 ☆偶数月は午前のみ	☆11	9	☆13	18	☆15	12	☆10	7	☆12	9	☆13	13	
両親学級の対象者 (出産予定期)	5~8月	6~9月	7~10月	8~11月	9~12月	10~ R8.1月	11~2月	12~3月	1~4月	2~5月	3~6月	4~7月	

○土曜日は元気創造プラザ2階入り口が施錠されています。1階入り口から入館してください。

○都合により欠席される方は、前日までに総合保健センターにご連絡ください。(土曜は電話が不通になります)

○キャンセル待ちをご希望の方は総合保健センターにご連絡ください。

○出産予定期までに、両親学級に申し込みができない等のお困りごとがありましたらお電話でご相談ください。

○開催日にお引越し等で三鷹市の住民でなくなる場合、受講できませんのでご注意ください。

○感染防止対策として、手洗いにご協力いただいております。

20分で分かる！

妊娠中の栄養と簡単レシピ

# 動画 妊娠中・授乳中の食事

『赤ちゃんの成長を支える秘訣はママの食事にあり！』

食事を賢く選んで、美味しく食べて、マタニティライフを楽しみながらお過ごしください。

お好きな時間に視聴できます／



お申込みフォームはこちら↑

## 【テーマ】

### 第1章 妊娠中の食事

- 1 食事のバランスとは？
- 2 妊娠中の適正体重
- 3 つわりで食べられない時
- 4 特に意識して摂りたい栄養素
- 5 摂取に配慮する必要があるもの

### 第2章 今日からできる食事づくりのコツ

- 6 上手に取り入れる工夫
- 7 選び方・ちょい足しのポイント
- 8 メニューの幅が広がる！リメイク術
- 9 困ったときの相談先
- 10 妊娠中の講習会のご案内



## 三鷹市総合保健センター

三鷹市新川 6-37-1 元気創造プラザ2階

☎ 0422-46-3254, 24-8266

### ★アクセス方法

- バス** いずれも「三鷹市役所前」または「三鷹農協前」下車  
\* 三鷹駅からは…仙川行き、晃華学園東行き  
\* 吉祥寺駅からは…調布駅北口行き  
\* 武藏境駅からは…吉祥寺駅行き  
\* 調布駅からは…吉祥寺駅行き など

### コミュニティバス

- いずれも「中央防災公園・元気創造プラザ」下車  
\* 北野ルート（三鷹駅南口～北野）  
\* 新川・中原ルート  
(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ～つつじヶ丘駅)

\*元気創造プラザ内には駐車場はありませんので、

車で来られる際は、隣接する市役所の駐車場をご利用ください。

