

令和6年度 マタニティカフェのご案内

妊娠おめでとうございます。今から赤ちゃんに会えるのが楽しみです。北杜市では健やかな赤ちゃんを産み育てるために、マタニティカフェを開催しています。出産や子育ての疑問や不安の解消だけでなく、市内に住んでいるママやパパと出会う機会にもなります。好きなテーマのご都合の良い日にお申込みください。夫婦でのご参加もお待ちしております。

A 家族の栄養

妊娠中と産後の食事

Mission1 食事診断

Mission2 10分クッキング



- ※ エプロンは貸し出します。
- ※ クッキングは感染症などの状況により実施できない場合があります。

B 赤ちゃんを迎える準備

Mission1 歯の健康を守る(歯科衛生士)

Mission2 絵本を育児に取り入れる
(北杜市図書館司書)

Mission3 乗車中の安全を確保する(JAF)



チャイルドシートをお持ちの方はご持参いただくと装着方法を確認してもらえます！

C 家族の誕生

新生児の生活リズムを知る
育児の達人になる

Mission1 抱っこを極める

Mission2 おむつ替え

Mission3 沐浴

先輩ママパパとの交流



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2025年	1月	2月	3月
A 栄養	16日 (火)			5日 (金)			8日 (火)				18日 (土)		
B 準備		24日 (金)			28日 (水)			14日 (木)					7日 (金)
C 家族			13日 (木)				7日 (土)			10日 (火)		19日 (水)	

● 時間：9:30～11:30(受付 9:15～)

● 場所：北杜市保健センター(北杜市高根町箕輪 697)

- * 内容および日程は都合により変更になることがあります。
- * 教室のほか個別相談も実施しています。お気軽にお問合せください。



申込み・問い合わせ先
北杜市役所 ネウボラ推進課
☎ 0551-42-1401