

妊産婦と家族のための

参加費無料

HAPPYマタニティ講座

2026-2027

マタニティ1Dayセミナー(要予約)

対象者 およそ妊娠16週以降の妊娠中の方

開催時間 10:00～(受付9:45～)

場所 牛久市保健センター

内容 自己紹介、妊婦さん同士の交流、妊娠中～産後の生活について、赤ちゃんとの遊び方、妊娠～出産にかかわる制度やサービスの紹介



申し込み用QR



妊娠中・産後の生活について知りたい方
同じ妊婦さんのお友だちが欲しい方に♪

開催日	4/23(木)	6/23(火)	8/27(木)	10/27(火)	12/11(金)	2/5(金)
申込期限	4/20(月)	6/19(金)	8/24(月)	10/23(金)	12/8(火)	2/2(火)

サンデーファミリークラス(要予約)

対象者 およそ妊娠30週以降の妊娠中の方と
そのご家族(夫、祖父母、兄弟姉妹など)

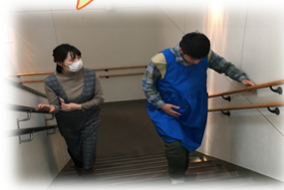
*お申込みが多数の場合は、初産の方を優先してご案内させていただきます。ご了承ください。

開催時間 9:30～12:30(受付9:20～)

場所 牛久市保健センター

内容 助産師による講話(お産の準備と進み方、夫の役割解説)、育児物品の着用体験、沐浴人形を使用したお風呂入れの実習、妊婦ベストの体験

出産の流れを知りたい方におすすめ!
妊婦体験や沐浴実習も好評です



申し込み用QR



開催日	4/19(日)	6/7(日)	8/2(日)	10/25(日)	12/6(日)	2/7(日)
申込期限	4/15(水)	6/3(水)	7/29(水)	10/21(水)	12/2(水)	2/3(水)

ウェルカムベビークラス(要予約)

～先輩ママパパ、ベビーを迎えて～

対象者 およそ妊娠30週以降の妊娠中の方とそのご家族
1歳未満のお子さんのいるご家族

開催時間 9:30～12:00(受付9:20～)

場所 牛久市保健センター

内容 先輩ママ・パパ・赤ちゃんとの交流、陣痛時の対応、赤ちゃんとの遊び方、乳幼児のもしもの時の対応

育児をしているママ・パパに
お話を聞いてみたい方におすすめ!
実際に赤ちゃんに会えるのは、
このクラスだけ😊
※参加状況により内容が変更になることがあります



申し込み用QR



開催日	6/28(日)	9/27(日)	12/20(日)	3/14(日)
申込期限	6/24(水)	9/24(木)	12/16(水)	3/10(水)



裏面にもご案内があります



おうちdeバスタイム・出張沐浴レッスン(要予約)

対象者	およそ妊娠30週以降の妊娠中の方とそのご家族 産後3カ月までの方とそのご家族
実施内容	助産師や保健師がご自宅にお伺いして、 お風呂入れの実習を行います。
実施時間	9:00～16:00までの間で約1時間程度
申込方法	ご希望の日程(第3希望まで)をこどもの未来応援センターにお伝えください。 お申込みはご希望日の1カ月前～1週間前までをお願いします。 出産予定日等により日程を調整させていただく場合があります。

申し込み用QR



沐浴人形と妊婦ベストの貸出(要予約)

対象者	サンデーファミリークラス または おうちdeバスタイム・出張沐浴レッスンを受講した方 (受講していない方で、ご希望の場合は要相談)
実施内容	沐浴人形と妊婦ベストの貸出
貸出期間	概ね1週間
貸出方法	受講後に、希望される方へ貸出の申請書兼手引きを配布します。



お申込み

- ①QRコード 各教室ご案内横のQRコードから、必要事項を入力の上、送信してください。
- ②電話 029-870-5657(直通) 平日(月～金)8:30～17:15
- ③窓口 牛久市こどもの未来応援センター「すまいる」(保健センター内)
- ④メール kodomomirai@city.ushiku.ibaraki.jp
件名：(希望講座名) 申し込み
本文：①参加希望日
②妊婦さんの氏名・生年月日、電話番号
③出産予定日、母子健康手帳発行日・発行No
④他の参加予定者
上記をご入力いただき、送信してください。



持ち物

母子健康手帳、筆記用具、飲み物 ※保健センターには自動販売機がありません。必要な方はご持参ください。

お問い合わせ

牛久市こどもの未来応援センター「すまいる」(牛久市保健センター内)

「すまいる」では、皆さんが安心して子育てできるよう、妊娠期から情報提供や相談を行っています。保健師が妊娠・出産・子育て・子どもの成長発達に関する様々な心配や不安について、ご相談に応じます。

