

うぶ声学級のご案内

妊娠・出産ってどんなこと？
 食事はどうすればいいかな？
 ママ友・パパ友がほしいな♪

会場のご案内

【ひとまちげんき・健康プラザうえだ】

住所：上田市中心6丁目5番39号

電話番号：0268-75-6676（健康推進課）



妊娠おめでとうございます。

妊娠中も安心して過ごせるように、うぶ声学級に参加してみませんか？
 同じ時期に出産を迎えるお母さんたちやお父さんたちと出会える場で、交流の時間もあります。
 どうぞお気軽にご参加ください。

※予約は下記のQRコードよりお願いいたします↓

LINE 予約



WEB 予約



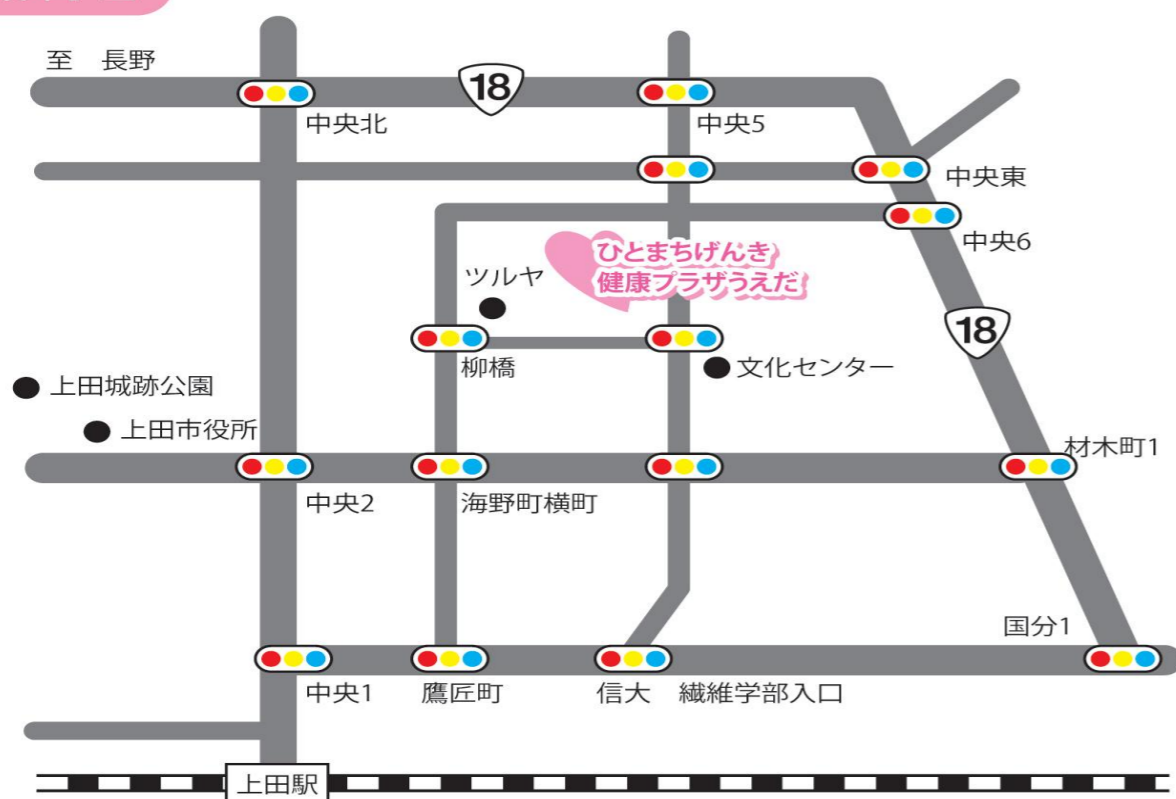
LINE 予約

キャンセルはこちら



※この教室は医療機関での教室とは異なる内容がありますので両方参加されることをお勧めします。

案内図



うぶ声学級の日程・内容



参加目安	20週～28週頃	26週～32週頃	
	第1回	第2回（育児体験）	プレマクッキング
内容	身体の変化と過ごし方 食生活、歯のケア 交流会	沐浴体験、妊婦体験 赤ちゃんの栄養 分娩経過と過ごし方	妊娠中の食事の調理実習 離乳食への展開の実演 自分のご飯の量の確認
日程	4月11日（土）	5月16日（土）	4月24日（金）
	6月20日（土）	6月9日（火）	
		8月29日（土）	7月4日（土）
	10月17日（土）		9月5日（土）
		10月22日（木）	
	12月12日（土）	11月14日（土）	10月28日（水）
		12月19日（土）	
2月13日（土）	1月19日（火）	12月16日（水）	
	3月13日（土）		2月19日（金）

【参加者の皆様へ】

- ★ 開催日の1週間前までにご予約をお願いします。
希望者が多い場合は、日程変更のお願いをさせていただく場合がございます。
- ★ 開催日が土曜日の場合、当日の電話対応ができません。欠席連絡や不明点等の問い合わせは前日までをお願いします。
- ★ 日程は上田市ホームページでも確認できます。
- ★ 託児はありませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】

上田市健康推進課 電話 0268-75-6676 （平日 8:30～17:15）

令和8年度

参加者アンケートから

第1回について

【対 象】 上田市に住民票のある妊婦さん
（パパの参加も大歓迎です）
【申込み】 開催日の1週間前までに上田市公式LINE予約
【時 間】 9:30～11:30 ※開始15分前から受付
【場 所】 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
1階 健診ホール または 2階 多目的ホール
【持ち物】 母子手帳、筆記用具、水分・補食（必要な方）、
バスタオル、テキスト（第2回目を先に参加した方）
※妊婦体操等を行うため、動きやすい服装でお越しください

- ・ドキドキしたけど、沢山のお父さん、お母さんの話が聞けて良かったです。
- ・歯周病に対する意識が低かったので、勉強になりました。妊婦歯科健診（無料）を受けようと思いました。



第2回（育児体験）について

※パパ又はご家族がメインで実施していただきます。

【対 象】 上田市に住民票のある初めて出産するご家族
【申込み】 開催日の1週間前までに上田市公式LINE予約
【時 間】 土曜日 ①9:00～11:00 ②13:00～15:00
平日 13:00～15:00 ※開始15分前から受付
【場 所】 ひとまちげんき・健康プラザうえだ
1階 健診ホール
【持ち物】 母子手帳、筆記用具、水分・補食（必要な方）、
テキスト（第1回目を先に参加した方）

参加者アンケートから

- ・出産前に貴重な体験ができました。赤ちゃんとの生活が楽しみです！



プレマクッキング

【対 象】 上田市に住民票のある妊婦さん
（パパの参加も大歓迎です）
【申込み】 開催日の1週間前までに上田市公式LINEで予約
【時 間】 10:00～12:00（2時間程度）
※開始15分前から受付
【場 所】 ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 調理室
【持ち物】 参加費500円、筆記用具、水分、エプロン、三角巾
手拭きタオル普段使用しているご飯茶碗、
テキスト（すでに貰っている方）

参加者アンケートから

- ・試食で味の濃さが分かって良かったです。
- ・1日に必要な食事の量がわかりました。

