



令和8年度
産後ママ教室のご案内



沖縄市では、産後3～5か月のお母さんとその赤ちゃんを対象に、お母さんのリフレッシュのための産後体操、赤ちゃんとのスキンシップに役立つベビーマッサージを取り入れた教室を開催しています。

産後は赤ちゃん優先の不規則な生活で、お母さん自身の不調や育児に不安があってもなかなか相談できないことも多いと思います。この機会に、一息つきながら、日頃の疑問や悩みをシェアしてみませんか？
赤ちゃんとの生活に役立つヒントが見つかるかも!!

対 象：産後3～5か月のお母さんとその赤ちゃん

※沖縄市に住民登録のある方

日 程：1回のみのお話となります。裏面をご覧ください。

※出産日より受講日が異なりますので、必ずご確認ください。

時 間：午前10時～12時（定員：10組程度）

場 所：沖縄県助産師会母子未来センター（沖縄市中央4-15-12）

申 込：下記のQRコードまたはお電話にて申込



「沖縄市民限定クラスを受講したい」をクリック

母子未来センター：☎(098)938-1103（月～土：9:00～18:00）

< 内容 >

- ①ベビーマッサージ
- ②産後の体操とストレッチ
- ③仲間づくり
- ④産後のお母さんの体について
- ⑤赤ちゃんの発達・成長について

< もちもの >

- 親子健康手帳
- バスタオル
- 赤ちゃんのおでかけセット
- お母さんの飲み物
- 問診表（記入の上、ご持参下さい）

お車でお越しの方は、母子未来センターに隣接する沖縄市中央公共駐車場（無料）へご駐車ください。



< 教室参加にあたってのお願い >

- ◆動きやすい服装でご参加ください。
- ◆できるだけ授乳はすませていらしてください。
- ◆医師からの注意や制限を受けているお母さんや赤ちゃんは、主治医とご相談の上ご参加ください。
- ◆予防接種後、24時間以内は参加をお控えください。
- ◆小さな赤ちゃんへの感染予防や安全確保のため、兄弟児の参加はお断りしています。
- ◆以下に該当する方は、参加を見合わせていただくことがあります。
 - ①37.5度以上の発熱や風邪症状がある方
 - ②本人、家族が感染症にかかり、就業制限中（出席停止含む）の方
 例）コロナ2019、インフルエンザ、水ぼうそう、おたふくかぜ等
- ◆台風接近等荒天が予測される場合は、安全面を考慮し、教室を延期又は中止する可能性があります。その際には、市ホームページ（HP）にて開催の有無について掲載いたしますのでご確認ください。
- HPを確認できない方は母子未来センターへお問い合わせください。

令和8度 産後ママ教室 日程と対象者

開催日 ※1日のみの受講となります。				対象者(出産日) ※注意:産後6ヶ月は対象外となります。			
令和8年	4月	14日	(火)	令和7年	11月	12月	令和8 1月
		28日	(火)				
	5月	12日	(火)	令和7年	12月	令和8 1月	2月
		26日	(火)				
	6月	9日	(火)	令和8年	1月	2月	3月
		30日	(火)				
	7月	14日	(火)	令和8年	2月	3月	4月
		28日	(火)				
	8月	18日	(火)	令和8年	3月	4月	5月
		25日	(火)				
9月	8日	(火)	令和8年	4月	5月	6月	
	29日	(火)					
10月	13日	(火)	令和8年	5月	6月	7月	
	27日	(火)					
11月	10日	(火)	令和8年	6月	7月	8月	
	24日	(火)					
12月	8日	(火)	令和8年	7月	8月	9月	
	22日	(火)					
令和9年	1月	12日	(火)	令和8年	8月	9月	10月
		26日	(火)				
	2月	9日	(火)	令和8年	9月	10月	11月
		16日	(火)				
	3月	9日	(火)	令和8年	10月	11月	12月
		23日	(火)				