

2026年度 北海道助産師会主催オンライン産前教室

# 出産準備と産後の 乗りきり方

参加費  
無料

道内在住の「妊娠7～9ヶ月」の初妊婦さんカップル/初妊婦さん

プログラム 10:30～12:15

- 出産にむけて
- 陣痛とのつきあい方
- 赤ちゃんとの生活の「いろは」
- いろいろな沐浴
- 産後の心と身体の変化と乗りきり方

開催日	受付期間	開催日	受付期間
5月24日(日)	4月1日～ 5月10日	6月21日(日)	5月1日～ 6月7日
8月2日(日)	7月1日～ 7月26日	9月6日(日)	8月1日～ 8月30日
11月8日(日)	10月1日～ 10月31日	12月6日(日)	11月1日～ 11月29日
2月7日(日)	1月4日～ 1月31日	3月7日(日)	2月1日～ 2月28日

\*年間予定のため変更の可能性もあります

定員 各回15組程度 (先着順)

参加方法 zoomを利用したオンライン講座です。  
(受信環境が必要です) 開催3日前までに参加URLをお送りいたします。

＼お申し込みはこちら／

初めての出産・育児、  
育休中の過ごし方などの  
参考に是非ご参加ください



一般社団法人 北海道助産師会  
✉ hokkaido.midwife@gmail.com