

令和 8 年度(2026 年度)

飯山市マタニティセミナーのご案内

妊娠おめでとうございます。飯山市では、安心して出産を迎えてもらうため
マタニティセミナーを開催しています。

○開催日

令和 8 年 (2026 年) 5 月 21 日(木)・8 月 27 日(木)・11 月 19 日(木)
令和 9 年 (2027 年) 2 月 18 日(木)

○内容

ママとベビーのむし歯予防(講師：歯科衛生士)
赤ちゃんの生活とお世話・沐浴実習(講師：助産師)
妊娠期の栄養について(講師：管理栄養士)
参加者交流 (試食をしながら交流)
(※都合により試食はせず、持ち帰りの場合もあります。)
マタニティフォト(希望者のみ)

○対象者

飯山市に住所がある妊婦さん・家族

○場所

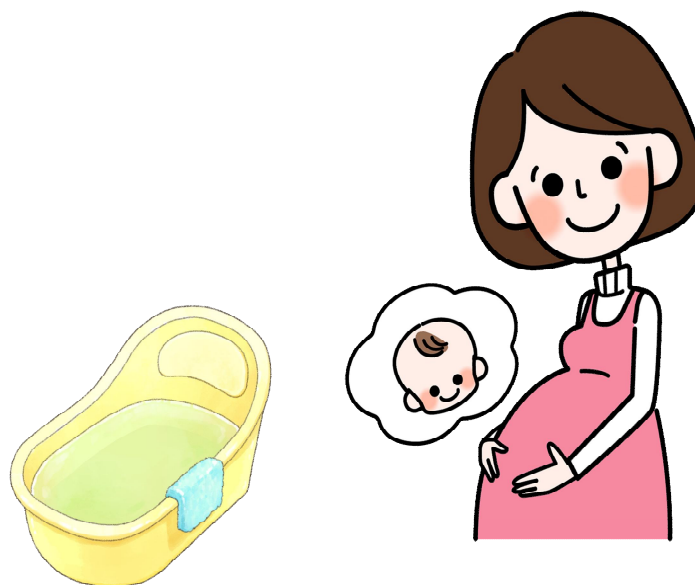
飯山市 保健センター
(市役所向かいの白い建物)

○時間

9:30~12:30 (受付9:10~)

○持ち物

母子健康手帳、筆記用具



※準備の都合上、開催の 1 週間前までに QR コードからお申し込みください。



お電話での予約も受け付けています。

【予約・お問い合わせ先】
保健福祉課健康増進係
電話：0269-67-0727



マタニティフォトについて

○マタニティフォトの流れ

マタニティセミナー終了後（12:30頃）、順番にお名前をお呼びします。

一人 10～15分程度です。



○撮影時の服装について

指定はありませんので撮りたい服装でお越しください。

ご夫婦やご家族での撮影は、お洋服の色味を揃えていただくのがおススメです◎

ママのオススメコーディネート！

- ジーンズ + ブラトップ + シャツ or ざっくりニット
- ジーンズ + Tシャツ
- ワンピース

おひとり、ご夫婦、ファミリー等
ご希望のパターンで撮影できます！
マタニティの時期にしか撮れない
神秘的で貴重な写真を残しませんか



○撮影データについて

撮影データ 1枚無料でプレゼント！ LINEにてデータをお送りします。

データの追加購入やプリント、パネルなどご希望の方は撮影の際に

カメラマンにご相談ください。

※マタニティフォトはセミナーをすべて参加した方へのプレゼント企画です！

○撮影時の持ち物について

- エコー写真（※必須）
- 一緒に撮りたいもの（例:ファースト玩具・ファーストシューズ）