



令和5年度

# ハロー赤ちゃん教室

妊娠中・出産のお話や、赤ちゃんのお世話の体験等を通して、お父さん・お母さんになる準備ができます。助産師や保健師などが一緒にお手伝いします。

## 平日コース

3回に分けてじっくり準備ができます。  
3回合わせて予約することをおすすめします。



1回目 ～妊娠・出産～	2回目 ～赤ちゃんのお世話～	3回目 ～妊娠中の食生活～
5月12日(金)	6月16日(金)	6月30日(金)
8月25日(金)	9月15日(金)	10月 6日(金)
12月 8日(金)	1月12日(金)	1月26日(金)

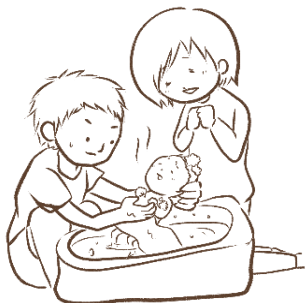
時間:1・2回目 9:30～11:15 3回目 10:00～12:00

※受付は10分前からです。

対象:市内在住の妊婦および家族(定員:各8組)

内容:詳細は裏面をご覧ください。

沐浴体験等実際に体験することができて、産後の不安が軽減できました。



## 土曜開催

平日コースに参加できない方へ

7月15日(土)

11月18日(土)

2月17日(土)

時間:9:30～11:15

※受付は10分前からです。

対象:市内在住の妊婦および家族(定員:各8組)

内容:詳細は裏面をご覧ください。

会場・申し込み:宮古保健センター TEL:0193-64-0111

※申し込みは、開催日の1週間前までをお願いします。

上記コースで都合が合わないときは、ご相談ください。



詳細は裏面へ



## ❀ 教室の内容 ❀

### 1回目 ～妊娠・出産～

- ・妊婦体験
- ・妊娠中・産後の生活
- ・妊娠中の歯の健康
- ・出産(DVD 視聴)
- ・おっぱいとミルク(作り方体験あり)

#### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・飲み物(必要時)
- ・動きやすい服装

### 2回目 ～赤ちゃんのお世話～

- ・赤ちゃんの健康観察
- ・赤ちゃんのお世話  
(オムツ交換、抱っこの仕方、沐浴体験)
- ・家族で適塩習慣(適塩みそ汁試飲あり)

#### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・飲み物(必要時)
- ・動きやすい服装



### 3回目 ～妊娠中の食生活～

- ・栄養講話「出産までの食事」
- ・調理実習(試食あり)
- ・取り分け離乳食作り体験



#### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・飲み物(必要時)
- ・動きやすい服装
- ・エプロン、三角巾

### 土曜開催

- ・妊婦体験
- ・妊娠中の食生活(適塩みそ汁試飲あり)
- ・おっぱいとミルク
- ・沐浴(お風呂)体験



#### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・飲み物(必要時)
- ・動きやすい服装