



令和6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 ～妊娠中の食生活～	3回目 ～赤ちゃんのお世話～
5月10日(金)	6月14日(金)	6月28日(金)
8月23日(金)	9月13日(金)	10月18日(金)
12月13日(金)	1月10日(金)	1月24日(金)

時間:1・3回目 9:30～11:15 2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)

会場:宮古保健センター

沐浴体験をすることができたり、
試食出来たり勉強になりました



土曜開催

平日コースに参加できない方へ

7月13日(土)

11月16日(土)

2月15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)

会場:宮古保健センター

申し込み:宮古市保健福祉部こども家庭センター母子保健係
☎0193-68-9121

※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
- ・動きやすい服装

2回目 ～妊娠中の食生活～

- ・栄養講話「妊娠中の食生活」
 - ・調理実習
- 「赤ちゃん和妈妈へのおすすめレシピ」(試食あり)



持ち物

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

3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)

持ち物

- ・母子健康手帳
- ・飲み物
- ・動きやすい服装

土曜開催

- ・妊婦体験
- ・栄養講話「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
- ・動きやすい服装