

# 令和8年度 ハロー赤ちゃん教室

赤ちゃんのお世話の体験などを通して、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。

## ❀ 申込方法 ❀

下記①又は②のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 申込フォームに入力して申込み 右記 QR コードからお申し込みください。
- ② 電話申込み 宮古市こども家庭センター母子保健係(☎0193-68-9121)にご連絡ください。



## ○対象者

宮古市に住所がある妊婦さんとそのご家族

## ○日時(いずれかひとつ)

- ① 令和8年7月18日(土)
- ② // 11月21日(土)
- ③ 令和9年2月13日(土)

9:30~11:50

(受付 9時20分~)

## ○場所

宮古保健センター

産後の生活に関する  
内容が中心です

## ○内容

- ・妊婦体験
- ・赤ちゃんがいる生活について
- ・赤ちゃんのお風呂 体験
- ・栄養講話(減塩みそ汁の試食)

## ~持ち物~

- ① 母子健康手帳
- ② 飲み物(必要時)
- ③ 動きやすい服装
- ④ 駐車券(車で来庁される方のみ。無料処理を行います)



## 【担当】

宮古市こども家庭センター 母子保健係

☎0193-68-9121