令和7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。1 回目～3回目まで、合わせての参加がおすすめです。

✿ 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。

＼平日コース　定員は各 8 組です／

1回目　～妊娠・出産～

【内容】

・妊婦体験

講話
- ・妊娠中・産後の生活
- ・妊娠中の歯の健康

・出産のとき(DVD 視聴)

・おっぱいとミルク(作り方体験あり)

【日程(いずれかひとつ)】

〇令和7年4月 25 日(金)
〇〃　　8 月 22 日(金)
〇〃　　11 月 28 日(金)

【時間】

受付　9:20～9:30

開催　9:30～11:15

2回目　～妊娠中の食生活～

【内容】

・講話「妊娠中の食事」

・調理実習(試食あり)

当日配布するレシピの中から、
副菜2品調理します

※エプロン、三角巾をお持ちください

【日程(いずれかひとつ)】

〇令和7年5月 30 日(金)
〇　〃　　9月 19 日(金)
〇　〃　　12月19日(金)

【時間】

受付　9:50～10:00

開催　10:00～11:30

裏面へ

～参加者の声～
平日開催は参加者同士も話しやすくて
質問もしやすかった！

3回目　～赤ちゃんのお世話～

【内容】

・講話「赤ちゃんの健康観察」

・赤ちゃんのお世話体験

（おむつ交換、抱っこの仕方、

赤ちゃんのお風呂　など）

【日程（いずれかひとつ）】
〇令和7年6月20日（金）
〇　〃　10月17日（金）
〇令和8年１月16日（金）

【時間】

受付　9:20～9:30

開催　9:30～11:15

～参加者の声～
土曜日は仕事が休みなので参加しやすかった！

土曜日コース（定員 12 組）

【内容】

・妊婦体験

・妊娠中の食生活（適塩みそ汁試飲）

・講話「赤ちゃんの健康観察」

・赤ちゃんのお世話体験

（おむつ交換、抱っこの仕方、

赤ちゃんのお風呂　など）

【日程（いずれかひとつ）】
〇令和7年7月26日（土）
〇　〃　11月15日（土）
〇令和8年2月14日（土）

【時間】

受付　9:20～9:30

開催　9:30～11:30

持ち物（すべての回で共通です）

・母子健康手帳　　・飲み物（必要時）
・動きやすい服装
・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