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 ☆

- ① または②のいずれかの方法でお申し込みください。
- ① 電話 宮古市こども家庭センター母子保健係(☎0193-68-9121)までご連絡ください。
- ② **申込フォームに入力** 右記 QR コードからお申し込みください。

\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

・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)
- 8月22日(金) O''
- 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)

O # 9月19日(金)

0 // 12月19日(金)

【時間】

受付 9:50~10:00

開催 10:00~11:30



~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)

O // 11月15日(土)

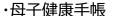
〇令和8年2月14日(土)

【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)



・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

