

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

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)】

- 令和7年4月 25 日(金)
- 〃 8 月 22 日(金)
- 〃 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)】

- 令和7年5月 30 日(金)
- 〃 9 月 19 日(金)
- 〃 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)】

- 令和7年6月20日(金)
- // 10月17日(金)
- 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)】

- 令和7年7月26日(土)
- // 11月15日(土)
- 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

