

ハロー赤ちゃん教室のお知らせ

安心して赤ちゃんを迎えるために、ハロー赤ちゃん教室に参加してみませんか？
ママ・パパになる方はもちろんのこと、おばあちゃん・おじいちゃんになる方の参加も大歓迎です。

参加者の日頃不安に思っていることや、わからないことを中心にお話をします。また、ママ友作りの場にもなっています。気軽に参加しましょう！



○ 日程（1クール4回コース）

	1クール目	2クール目	3クール目
1回目【妊娠編】	令和5年4月14日（金）	令和5年8月18日（金）	令和5年12月8日（金）
2回目【お産編】	令和5年5月21日（日）	令和5年9月24日（日）	令和6年1月21日（日）
3回目【沐浴編】	令和5年6月25日（日）	令和5年10月29日（日）	令和6年2月4日（日）
4回目【栄養編】	令和5年7月21日（金）	令和5年11月16日（木）	令和6年3月22日（金）

○ 内容等

	内容	持ち物	場所・時間
1回目	<ul style="list-style-type: none">・助産師による講話 （妊娠中の心身の変化と気を付けたいこと）・母乳育児について（DVD）・参加者の交流（フリートーク） 「考えよう夫や家族からのサポート」		
2回目	<ul style="list-style-type: none">・助産師による講話 （お産の経過、産後の身心の変化、家族計画など）・DVD視聴：出産・産後のママのメンタルヘルス、夫や家族の役割・参加者の交流（フリートーク）	母子健康手帳 飲み物 （水分補給のため）	山田町保健センター 2階 ホール （10時～12時）
3回目	<ul style="list-style-type: none">・助産師による講話 （赤ちゃんの観察、お風呂の入れ方・スキンケア）・実技：沐浴体験 （おむつ交換や着替え、抱っこ）・参加者の交流（フリートーク）		
4回目	<ul style="list-style-type: none">・栄養士による講話 （妊娠・産後の食事のポイント、注意点）・レシピ紹介と調理（理想的な妊婦の食事一食分）・試食・参加者の交流（フリートーク） 「なんでも聞いてみよう栄養のこと」	エプロン 三角巾、バンダナ （髪を覆うもの） 母子健康手帳	山田町まちなか交流 センター3階 調理室 （10時～13時） オール敷地内

<お申し込み>

参加を希望される方は、資料等の準備のため各日程の前日（日曜開催の場合は前々日）までにお電話ください。
山田町健康子ども課 子育て世代包括支援センター TEL 0193-82-3111（内線605）