

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6年4月24日（水）	令和6年8月7日（水）	令和6年12月6日（金）
2回目【お産編】	令和6年5月19日（日）	令和6年9月22日（日）	令和7年1月19日（日）
3回目【沐浴編】	令和6年6月16日（日）	令和6年10月20日（日）	令和7年2月9日（日）
4回目【栄養編】	令和6年7月19日（金）	令和6年11月15日（金）	令和7年3月5日（水）

○ 内容等

	内容	持ち物	場所・時間
1回目	<ul style="list-style-type: none">・妊娠中気をつけたいこと・母乳育児についてDVD視聴・参加者の交流（フリートーク）		
2回目	<ul style="list-style-type: none">・DVD視聴：出産・助産師による講話お産の経過と過ごし方、産後の身心の変化など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 子ども家庭センター TEL 0193-82-3111 (内線605)