

令和3年度 ハローベビー教室のご案内

これからパパやママになる方たちが集まり、妊娠中の過ごし方や出産、産後の生活や育児のことなどを学びませんか？
皆さまのご参加をお待ちしております♪ 詳しい内容は裏面をご覧ください！！

♥内容・日程♥ (詳細な内容は変更になる場合があります。ご了承ください。)

初産婦のみ

	5月開講コース	9月開講コース	1月開講コース	内 容	
1 回 目	5月7日(金) 13:30~15:30	9月2日(木) 13:30~15:30	令和4年 1月13日(木) 13:30~15:30	*妊娠中に知っておきたい食事の話と 手軽に作れる料理の紹介 ~妊娠中から離乳食づくりまで役立ちます~ *知って得する母子保健サービスの紹介	持ち物 親子(母子) 健康手帳 会 場 津山すこやか・ こどもセンター (山北800番地) 1階 健診室
2 回 目	5月17日(月) 13:30~15:30	9月13日(月) 13:30~15:30	令和4年 1月24日(月) 13:30~15:30	*お産に向けて準備しよう！ ~助産師の話~	
3 回 目	6月6日(日) 10:00~12:00	10月3日(日) 10:00~12:00	令和4年 2月6日(日) 10:00~12:00	*赤ちゃんが生まれたよ もくよく ~沐浴実習・妊婦体験 赤ちゃんの泣き声体験など~	

☆津山すこやかこどもセンターでの受講対象は初産婦です(ご夫婦で参加可)。

☆5月開講、9月開講、1月開講コースのいずれかご都合のつくコースにご参加ください。

台風等の荒天、災害、感染症の流行状況等により中止する場合があります。

☆津山市のホームページに沐浴動画を掲載していますのでご覧ください。

申し込みは各回1週間前までに
お願いします

○オンラインで受講できます(内容・日程については上記のとおりです)

経産婦も参加可

※オンライン受講の申し込みはこちらのQRコードからできます

♥ 問い合わせ先・申し込み ♥

津山市こども保健部健康増進課(津山すこやか・こどもセンター1階) TEL:(0868) 32-2069

～ハローベビー教室 内容紹介・参加者の声～

1回目

～しあわせなマタニティライフを送るための食事講座～

- ★妊娠中の食事のポイント
- ★毎日の食事に役立つ手軽に作れる料理の紹介
- ★取り分け離乳食の紹介

赤ちゃんや自分の体のために、バランスよく食べる大切さが分かったわ！

大人のみそ汁から離乳食が作れたわ！だしは簡単にとれたから家でやってみたい。

電子レンジでの調理は時短で便利！うす味でおいしい調理のコツも分かった。

2回目

～助産師による知っておきたいお産に向けての話～

- ★妊娠中の生活のポイント
- ★呼吸法
- ★乳房ケア
- ★お産の時の流れ など

お産に向けて妊娠中気をつけておきたいポイントを丁寧に知れて、安心できた☆

夫にも呼吸法を知ってもらえた。一緒に体験できて良かった♪

初産で不安だったが、助産師さんの体験談が聞けてよかった！

3回目

～出産後の生活をイメージしてみよう～

- ★ベビー人形による沐浴体験
- ★妊婦体験
- ★赤ちゃんの泣き声 CD による泣き声体験

夫が妊婦体験をすることで、妊娠中気遣ってもらいたいことを知ってもらえた！

赤ちゃんが泣いた時の対応を知れた！抱っこの仕方が上手になった！！

沐浴で赤ちゃんの体重に近い人形を使ったので、実際の様子をイメージすることができて良かった。