

令和3年度 オンラインハローベビー教室 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♪ オンラインハローベビー教室申し込み方法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。)

	1月開講コース	内 容
1 回 目	令和4年 1月13日(木) 13:30~15:30 ↓	*妊娠中を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
2 回 目	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~ ・妊娠中の生活のポイント、呼吸法、 お産の流れなど
3 回 目	令和4年 2月6日(日) 10:00~12:00	*赤ちゃんが生まれたよ <small>もくよく</small> ~沐浴見学・赤ちゃんの泣き声体験など~

☆津山市のホームページにも沐浴動画を掲載していますのでご覧ください。

○オンラインハローベビー教室申し込み方法

津山市ホームページに掲載しているオンラインハローベビー教室申し込みフォームからお申し込みください。

申し込み後に Zoom 利用時の ID・パスワードをメールでご連絡します。

※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



申し込みは各回1週間前
までをお願いします。

○当日の参加方法

ご自宅のパソコン（カメラ・マイク付き）やタブレット、スマートフォンで、開始5分前までに

Zoom のミーティングにご参加ください。

○ご利用時の注意点

・インターネット環境が必要です（データ通信料がかかります）。

・使用する通信機器に Zoom のインストールが必要です。

・参加中は、プライバシー保護のため、録音・録画・撮影は固くお断りさせていただきます。

・オンラインハローベビー教室参加時の ID とパスワードを第三者に公表することは禁止します。

♥ お問い合わせ先 ♥

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