

令和5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皆さん、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？

皆さん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。)

	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8日(月) 13:30~15:30	9月4日(月) 13:30~15:30	令和6年 1月12日(金) 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～ ★♪ママ！パパ！歌って！～童謡をこもろうたに！～ 《童謡ひろば～うたわらべ》代表 おおしまりょうこ 大島良子先生 ★知って得する母子保健サービスの紹介
2 回 目	5月18日(木) 13:30~15:30	9月22日(金) 13:30~15:30	令和6年 1月26日(金) 13:30~15:30	★お産に向けて準備しよう！ ～助産師の話～ ★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 やぶたひろみ 美作大学 数田弘美先生
3 回 目	6月4日(日) 10:00~12:00	10月1日(日) 10:00~12:00	令和6年 2月4日(日) 10:00~12:00	

定員は14組です。
定員に達した場合は、オンラインでの受講となります。
申し込みは各回1週間前までにお願いします。

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)

オンラインでも受講できます。
申し込みはこちらから。



☆会場でのハローベビー教室の受講対象は初産婦です(ご夫婦で参加可)。経産婦は、オンラインで受講ください。

☆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全面オンラインへの切り替え、または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。

暮らし、
ほんもの。



♡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。

大人のみそ汁から離乳
食が作れたよ！だしは
簡単にとれたから家で
やってみたい。

電子レンジを使った
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
ポイントが分かったので、
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
時の対応が
わかった！
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。