

これからパパやママになるみなさんへ

ハローベビー教室のご案内



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？
ご都合のつくコースに、ぜひご参加ください。

内容・日時 (詳細な内容は変更になる場合があります。)

	内 容	オン ライン 受講	令和6年		令和7年
			5月 コース	9月 コース	1月 コース
1回目 13:30~ 15:30	<ul style="list-style-type: none">・しあわせなマタニティライフを送るための食事講座 妊娠中の栄養バランス、減塩の工夫、 手軽に作れる料理の紹介 など・♪ママ!パパ!歌って♪~童謡をこもりうたに♪~ 《童謡ひろば~うたわらべ》代表 <small>おおしまりょうこ</small> 大島良子先生・知って得する母子保健サービスの紹介	可	5/10 (金)	9/6 (金)	1/16 (木)
2回目 13:30~ 15:30	<ul style="list-style-type: none">・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、乳房ケア、お産の流れ など	可	5/20 (月)	9/18 (水)	1/24 (金)
3回目 10:00~ 12:00	<ul style="list-style-type: none">・赤ちゃんが生まれたよ! <small>もくよく</small> 沐浴実習・妊婦体験・赤ちゃんの泣き声体験★津山市のホームページに沐浴動画を掲載しています。 ぜひご覧ください。	不可 ※会場 のみ	6/2 (日)	9/29 (日)	2/2 (日)

場所 : 津山すこやか・こどもセンター (山北 800 番地)

対象 : 初産婦 (夫婦で参加可)

※経産婦は、基本オンライン参加ですが、定員に空きがあれば会場参加が可能です。

定員 : 24 組 (要予約)

参加費 : 無料

持ち物 : 親子 (母子) 健康手帳

【問い合わせ・申し込み】 津山市こども保健部健康増進課

各回 1 週間前までにお申し込みください。

●電話での申し込み (0868) 32-2069

●ホームページからの申し込み

※会場参加、オンライン参加のどちらかを選択して下さい。



※荒天や感染症の流行等により、中止する場合があります。