

ハロー赤ちゃん教室

めむろんへようこそ



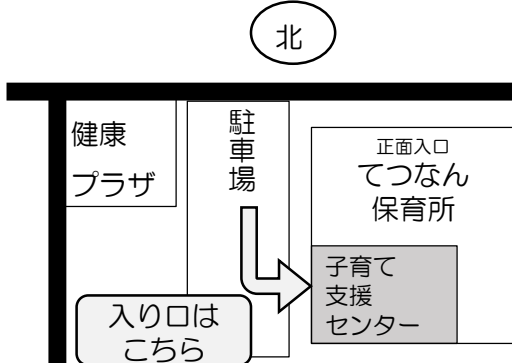
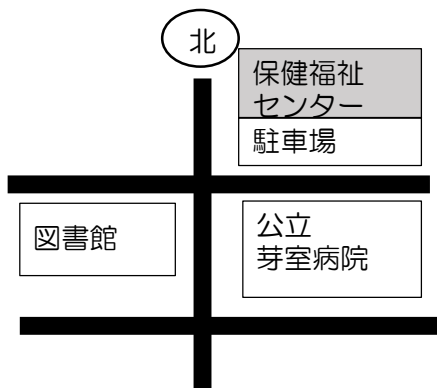
妊娠おめでとうございます

おなかがだんだん大きくなって、うれしい！反面、「はじめての出産で不安」「こんなこと私だけ？」「上の子の育児で精いっぱい...」「父親の準備は何をしたらいい？」など、さまざまな気持ちをもっていますか？
芽室町では、安心して妊娠生活を送ることを願い、教室を開催します。
ぜひ、ご参加ください。

会場案内図（当日の人数に応じて
どちらかの会場になります）

保健福祉センターあいあい21
芽室町東4条4丁目5番地
TEL62-7830（不通時:62-9733）

子育て支援センターげんき
芽室町西2条南6丁目1番地
TEL61-3030



パパママ教室（第1子向け）

日曜
開催

日程（締切） ☆対象の方の 分娩予定日 （目安）	5月12日（5月9日） ☆令和6年7月1日～9月30日	7月7日（7月4日） ☆令和6年9月1日～11月30日	母子健康手帳 筆記用具
	9月8日（9月5日） ☆令和6年11月1日～ 令和7年1月31日	11月10日（11月7日） ☆令和7年1月1日～3月31日	
	1月26日（1月23日） ☆令和7年3月1日～5月31日	3月9日（3月6日） ☆令和7年5月1日～7月31日	
時間	10時～12時		

- ▶ 赤ちゃんが生まれるまで（お話）
- ▶ 赤ちゃんがいる生活をイメージ（スケジュールをたててみましょう）
- ▶ パパの妊婦体験（妊婦体験ジャケットを着用して体験）
- ▶ 赤ちゃん人形で育児体験（お風呂 着替え おむつ替え 抱っこ等）

参加者の声
・練習して不安が解消
されました
・楽しく体験ができた
・夫婦で同じ知識が得ら
れてよかった



00

プレママ教室

- 安産マタニティストレッチ
～骨盤の歪み、腰痛、むくみ…体の不調を改善！

参加される方の体の状態に合わせて、
自宅でもできる運動をご紹介します。

- わくわく母乳育児
- 妊娠中のお口の話
★骨盤体操～さらしを使った骨盤ケア
※腹帯（さらし）をプレゼントします
- 妊娠期の過ごし方、生活に取り入れられる楽な体の使い方・抱っこの仕方
- 妊娠中の食事と栄養

無料託児あり

経産婦さんの参加も
大歓迎です

日程 (締切)	5月18日(土) 締め切り5月10日		【持ち物】 母子健康手帳 筆記用具 飲み物 バスタオル フェイスタオル ※運動しやすい 服装でお越し ください。
	8月30日(金) 締め切り8月22日		
	1月17日(金) 締め切り1月9日		
時間	5月: 10時～12時	8月・1月 13時～15時	
場所	保健福祉センターあいあい		

注) 安定期に入った5か月以降の順調な妊婦さんが対象です。妊娠期でも手軽にできるストレッチ運動を行います。主治医にご確認をお願いします。おなかの張りや切迫早産の可能性がある等の場合は参加をお控えください。



- ・体がほぐれた
- ・ストレッチでこんなに効果が
でるとは思ってなかった
- ・栄養バランスを心がけたい
- ・安心感をもてた

マタニティ講座

- ゆったりおしゃべり。心と体を休めに来てください。
- 妊婦さん同士で交流したり、赤ちゃんのスタイ・おもちゃ作りができます。
- エコー写真の見方を知ったり、
赤ちゃんの心音を聴くこともできます。
- 沐浴体験ができます。



日程 予約 不要	月1回 第4水曜日		【持ち物】 母子健康手帳
	年間 予定	4/24, 5/22, 6/26, 7/24, 8/28, 9/25 10/23, 11/27, 12/25, 1/22, 2/26, 3/26	
時間	13時30分～15時		
場所	子育て支援センターげんき		

参加申し込み お問い合わせ

こども家庭センターめむろん
子育て支援課 子育て支援係

TEL 62-7830 (すくすくコール)

TEL 62-9733

※当日、欠席等のご連絡がある場合は、各会場へ連絡をお願いします。

申し込み
フォーム

