

令和8年度



# おめでた家族教室

ママとお子さんが集まる拠点！

ほけっと21（子育て支援センター）では♡印の日に、「赤ちゃんの日」を開催しています。希望者は講座終了前後に見学もできます。

安心して妊娠期を過ごして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう！1回のみ参加や複数月にかけての受講もOK！ パパやおじいちゃん・おばあちゃんも一緒にどうぞ。

| おすす<br>め週                         | 内 容   | 時 間                     | 会 場     | 令和8年        |              |              |             |              |              |             |              |              |              |              |         | 令和9年 |  |  |
|-----------------------------------|---|-------------------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------|------|--|--|
|                                   |   |                         |         | 4月          | 5月           | 6月           | 7月          | 8月           | 9月           | 10月         | 11月          | 12月          | 1月           | 2月           | 3月      |      |  |  |
| 妊<br>娠<br>20<br>〜<br>27<br>週<br>頃 | <b>① 快適マタニティライフ編</b><br>☆ 妊娠中の身体の変化と過ごし方<br>☆ 災害！いざという時のために<br>☆ 妊娠中からの食生活について<br>(ご自宅の味噌汁の塩分測定も可。具なし 100 ml 持参)  | 9 : 30<br> <br>11 : 45  | 2階調理実習  |             | 7<br>木<br>♡  | 4<br>木       |             | 6<br>木<br>♡  | 3<br>木       | 8<br>木<br>♡ | 12<br>木<br>♡ | 3<br>木       |              | 4<br>木<br>♡  | 4<br>木  |      |  |  |
|                                   | <b>② お産を知ろう&amp;マタニティエクササイズ編</b><br>☆お産の経過と過ごし方<br>☆「赤ちゃんこのすばらしき生命」上映<br>お腹の中の赤ちゃんの様子、陣痛・出産のメカニズム出産直前の赤ちゃんの能力に感動！<br>☆マタニティエクササイズ（動きやすい服装）                | 9 : 30<br> <br>11 : 45  | 2階教養娯楽室 | 9<br>木<br>♡ | 14<br>木      | 11<br>木<br>♡ |             | 13<br>木      | 10<br>木<br>♡ | 15<br>木     | 19<br>木      | 10<br>木<br>♡ |              | 18<br>木      | 25<br>木 |      |  |  |
| 妊<br>娠<br>20<br>〜<br>36<br>週<br>頃 | <b>③ ようこそ！赤ちゃん みんなで子育て編</b><br>☆ 人形を使った沐浴体験、お世話の仕方<br>☆ パパの妊婦体験♪(希望者)<br>☆ 産後の新しい生活について<br>☆ 赤ちゃんが泣いたときの接し方や産後ケアについて<br><b>③共通:スリッパ・エプロン持参ください。○土曜日開催</b> | 9 : 30<br> <br>11 : 10  | 1階健診諸室等 | 23<br>木     | 23<br>土<br>○ |              | 16<br>木     | 22<br>土<br>○ | 2<br>水       |             | 19<br>土<br>○ | 14<br>木<br>♡ | 27<br>土<br>○ | 11<br>木<br>♡ |         |      |  |  |
|                                   | <b>特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て</b><br><b>パパとママのメンタルヘルス講座</b><br>講師：新井陽子 氏<br>☆沐浴体験やパパの妊婦体験もできます。  | 10 : 00<br> <br>12 : 30 |         |             |              | 20<br>土<br>○ |             |              | 28<br>土<br>○ |             |              |              |              |              |         |      |  |  |
|                                   | <b>特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て</b><br><b>産後ケアの必要性やその効果について</b><br>講師：福島富士子 氏<br>☆沐浴体験やパパの妊婦体験もできます。   | 10 : 00<br> <br>12 : 30 |         |             |              |              |             |              |              | 7<br>水      |              |              |              |              |         |      |  |  |
|                                   | <b>はじめての祖父母教室</b><br>☆今どきの子育て事情 ☆沐浴体験等<br>スリッパ・エプロンご持参ください。   | 13 : 30<br> <br>15 : 30 | 健診諸室    |             |              |              | 9<br>木<br>♡ |              |              |             |              |              |              | 9<br>火       |         |      |  |  |

♪ 受講料 1組 100円 (初回参加時のみ。おつりのないように準備をお願いします。)

♪ 場所 秦野市保健福祉センター

♪ 問い合わせ 秦野市こども家庭支援課 親子健康担当 TEL : 82-9604 (直通)

♪ 申し込み方法 1週間前までに母子手帳アプリ「母子モ」からお申し込み下さい



アプリで web 予約すると仮予約受付となり、本人確認メールが届きます。メール内に記載してある URL をタップして予約完了です。アプリ内予約完了画面を確認してください。

(メールが届かない場合はお手数ですが電話にて予約の確認をお願いいたします。)

☆各回に定員があります。

☆必要に応じてこちらから電話やメールにてご連絡する場合があります。



アプリのダウンロード  
はこちら→



こちらも大好評！年2回の実施です。

## はじめての祖父母教室

日時：令和8年7月9日(木)

令和9年2月9日(火)

13時半～15時半

会場：保健福祉センター1階  
健診諸室

費用：1組 100円

定員：10組【予約制】

申し込み方法：

母子手帳アプリ「母子モ」から予約  
内容：

- ・「今どきの子育て事情について」
- ・産後ケアについて
- ・沐浴体験

これからお孫さんを迎える祖父母の  
みなさん、お気軽にご参加くださ  
い。初孫さんに限りません！

## ～受講された参加者の感想から～

不安なことを直接  
質問できて良かった！

大変さや出産後のイ  
メージが具体的にで  
きてよかった！



出産に不安を感じて  
いたが、リラックスし  
て臨めば良いと分か  
った。  
(2日目)

これからのことを  
夫婦で考えるき  
っかけになった。  
(3日目)

実際に体験をすると  
理解度が全然違うの  
で、参加して良かつ  
た。  
(3日目)

妊娠中の栄養につい  
て詳しく知ることがで  
きた。  
(1日目)

