



☆令和6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
講座終了後に見学できますよ。

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 め週数	内容		時間	会場	R6	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7	2月	3月
	【毎回共通の持ち物】 母子健康手帳・筆記用具・テキスト「ようこそ赤ちゃん」、テキスト「赤ちゃん&子育てインフォ(母子健康手帳副読本)」				4月										1月	
妊 娠 1 6 週 頃	1 日 目	快適なマタニティライフをすごすために ☆ 妊娠中の身体の変化とすごし方 ☆ 災害！いざという時のために ☆ 妊娠中からの食生活について (ご自宅の味噌汁の塩分測定も可。具なし 100 ml 持参)	9:30 11:45	2階調理実習室		9 木	6 木	はじめての 祖父母教室	1 木	12 木	3 木	7 木	5 木	はじめての 祖父母教室	6 木	13 木
	2 日 目	お産を知ろう&マタニティエクササイズ ☆お産の経過とすごし方 ☆「赤ちゃんこのすばらしき生命」上映 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！ ☆マタニティエクササイズ ☆母乳のコツ (動きやすい服装)	9:30 11:45	2階教養娯楽室	11 木	16 木	13 木		7/4 木	8 木	5 木	24 木	28 木		12 木	1/21 火
妊 娠 2 0 週 頃	3 日 目	ようこそ！赤ちゃん。みんなで子育て ☆ 人形を使った沐浴体験、お世話の仕方 ☆ パパの妊婦体験♪(希望者) ☆ 産後の新しい生活について ☆ 赤ちゃんが泣いたときの接し方 (スリッパ・エプロン)○印は土曜日開催	9:30 11:10	ご確認ください	18 木	25 土	22 土	18 木		19 木	12 土	14 木	14 土	23 木		27 木
	※印 特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て ☆パパとママのメンタルヘルズ講座 講師：新井陽子教授(予定) ☆沐浴体験 ☆パパの妊婦体験(希望者) ☆赤ちゃんが泣いたときの接し方 等 土曜日開催(スリッパ、エプロン)	9:30 12:00								24 土						15 土

受講希望の方で「日程が合わない」、「体調がすぐれないので、なかなか参加できない」などありましたら、母子保健コーディネーターにご相談ください。

- ♪ 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
- ♪ 日程・時間など 受付は開始15分前から。日程は変更になることもありますのでご了承ください。
- ♪ 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)



メール: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

QRコードからのお申し込み: →→→→→→→→→→→→→→→→



- 「件名」 おめでた家族教室申し込み
「内容」① 妊婦さんのお名前、生年月日
(ご家族の方も出られる場合は人数も入力)
② 電話番号、お住まいの地区
③ 参加される日にち
④ 予定日・出産予定病院
☆忘れずに入力をお願いします!

場合によっては、定員を設けることがあります。
申し込みは、1週間前までにお願いします(土・日・祝日は除く)
メールでの申し込みをされた方には返信をします。返信が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。

～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!

妊婦ってけっこう重くて大変だと思った。家事も積極的にやろうと思いました。

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)

妊娠中の栄養について詳しく知ることができた。(1日目)

実際に体験をすると理解度が全然違うので、参加して良かった。(3日目)

妊婦体験



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6年7月4日(木)
令和7年1月21日(火)
13時半～

会場: 保健福祉センター1階
健診諸室

費用: 1組 100円 【予約制】

内容:

- ・「今どきの子育て事情について」
- ・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!

沐浴体験

