

令和7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	内 容		時間	会場	令和7年										令和8年		
	【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	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
妊 娠 16 ～ 27 週 頃	1 日 目	<u>快適なマタニティライフをすごすために</u> ☆ 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		8 木 ♡	12 木 ♡	は じ め て の 祖 父 母 教 室 7/10 木	14 木 ♡	4 木	9 木 ♡	13 木	11 木 ♡	は じ め て の 祖 父 母 教 室 1/13 火	12 木 ♡	5 木	
	2 日 目	<u>お産を知ろう&マタニティエクササイズ</u> ☆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（動きやすい服装）	9:30 11:45	2階教養娯楽室	10 木 ♡	1 木	5 木		7 木	18 木	16 木	20 木	4 木		5 木	26 木	
妊 娠 20 ～ 36 週 頃	3 日 目	<u>ようこそ！赤ちゃん。みんなで子育て</u> ☆ 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や産後ケアについて (スリッパ・エプロンご持参ください) ○印は土曜日開催 	9:30 11:10	1階健診諸室等	17 木	17 土 ○		17 木	23 土 ○	11 木 ♡			20 土 ○	15 木	21 土 ○	12 木 ♡	
	<u>特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て</u> パパとママのメンタルヘルス講座 講師：新井陽子 氏 ☆土曜日開催です！ ☆沐浴体験やパパの妊婦体験もできます。 (スリッパ・エプロンご持参ください)		10:00 12:30					21 土 ○				8 土 ○					
	<u>特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て</u> 産後ケアの必要性やその効果について 講師：福島富士子 氏 ☆沐浴体験やパパの妊婦体験もできます。 (スリッパ・エプロンご持参ください)		10:00 12:30							30 木							

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

♪ 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QRコードから電子申請にてお申し込み下さい



申請後予約完了メールが届きますのでご確認ください。
（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。）

場合によっては、定員を設けることがあります。申請いただいたお電話番号にこちらからご連絡する場合がございますのでご了承ください。



お申し込みはこちらから↓

こちらでも大好評！年2回の実施です。

はじめての祖父母教室

日時：令和7年7月10日（木）

令和8年1月13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：

上のQRコードから電子申請にてお申し込み下さい。

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）

