

<2022年度> 出産におきて準備しましょう!

# ハローベビー教室



## ① 妊娠編内容

- ・妊娠・出産の経過
- ・産後の生活と家族計画
- ・妊娠中・産後の栄養
- ・妊娠中の口腔ケア
- ・アロマヨガ

## ② 育児編内容

- ・新生児の子育て
- ・お風呂入れの練習
- ・着替え、おむつ交換
- ・妊婦疑似体験

	出産予定日 (目安)	① 妊娠編	会場	② 育児編	会場
1	7～9月	5月20日(金)	玉里	6月11日(土)	美野里
2	10～12月	9月9日(金)	玉里	10月8日(土)	
3	R5.1～3月	11月4日(金)	小川	12月10日(土)	
4	R5.4～6月	R5 2月10日(金)	小川	R5 3月11日(土)	



☆妊婦ジャケットの体験ができます。ぜひ、パパもご一緒にご参加ください!

時 間 9時～12時(受付:8時50分から)

持 ち 物 母子健康手帳・飲み物・室内用靴

対 象 ①妊娠編:妊婦さんのみ②育児編:妊婦さんとその家族  
\*コロナワクチン予防接種を受けた方が対象となります

募集人数 6組程度(定員を超える場合は初産婦の方優先)

申込方法 開催日3日前までに各会場へ電話でお申込ください。

\*妊娠編・育児編はセットで受講です。



## 【問合せ・申込先】

- ・玉里会場:玉里保健福祉センター  
0299-48-1111(内線 3310)
- ・美野里会場:四季健康館 母子保健係  
0299-48-0221
- ・小川会場:小川保健相談センター  
0299-58-1411

