

<2023年度> 出産にむけて準備しましょう!

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18日(木)	玉里	6月10日(土)	美野里
2	10～12月	9月22日(金)	玉里	10月14日(土)	
3	R6.1～3月	11月20日(月)	小川	12月9日(土)	
4	R6.4～6月	^{R.6} 2月8日(木)	小川	^{R.6} 3月9日(土)	



☆妊婦ジャケットの体験ができます。ぜひ、パパも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 9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

0299-48-0221

・小川会場:小川保健相談センター

0299-58-1411

