

令和5年度

ハローベビー教室

朝来市では、おなかの赤ちゃんの成長、妊娠中・産後の過ごし方や赤ちゃんの育児について学び、お母さんとお父さんが安心して赤ちゃんを迎え、夫婦（家族）で協力して赤ちゃんのお世話ができるように両親学級を開催しています。充実した内容を2回に分けて学んでいただきます。今後の子育ての仲間づくりの場としても、ぜひご参加ください。

1回目



【内容】

- ♡赤ちゃんのお世話体験 育児編
(授乳・抱っこ・おむつ交換など)
- ♡助産師からの話
「妊娠中のからだところどころの変化、パパの役割について」
- ♡栄養士からの話
「ママの食事は赤ちゃんの栄養」

2回目



【内容】

- ♡赤ちゃんのお世話体験 沐浴編
(沐浴・着替えなど)
- ♡妊婦体験
- ♡歯科衛生士からの話
「マイナス1歳からのオーラルケア」
- ♡パパとママのミニ交流会



- ◇パパは妊婦ジャケットを着て、妊婦になりきってみましょう。
- ◇赤ちゃんの声が出る特別な人形で、授乳、排気（ゲップ）、あやし、おむつ交換などリアルな育児を体験してみましょう。
- ◇参加者同士の情報交換もできます。
～会場には育児用品や書籍も展示しております。ご自由にご覧ください～

【日程】 時間：9時30分～12時（予約制（8組）） 場所：朝来市保健センター

対象者（出産予定日）	1日目	2日目
令和5年8月、9月、10月	令和5年 5月28日（日）	令和5年 6月11日（日）
令和5年11月、12月、令和6年1月	8月27日（日）	9月10日（日）
令和6年2月、3月、4月	11月19日（日）	12月3日（日）
令和6年5月、6月、7月	令和6年 2月18日（日）	令和6年 3月3日（日）

※上記の日程でご都合がつかない場合は、ご相談ください。

※対象者には個別で案内を送ります。案内に記載された期間中にお申込みください。

※お父さん、お母さん、いずれかおひとりでの参加もできます。



『子育てナビあさごっ子』では、
初めての子育て動画などを配信中！
ぜひ、ご登録ください。

登録はこちらから→



【お問い合わせ・お申込み】

朝来市役所 健幸づくり推進課

（朝来市保健センター） ☎079-672-5269