

令和7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日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日目



【内容】

- ♡妊婦体験
- ♡栄養士からの話
「ママの食事は赤ちゃんの栄養」
天然だしの取り方の実演・試飲
- ♡調乳体験
- ♡パパとママの交流会

2日目



【内容】

- ♡赤ちゃんのお世話体験 育児編
(抱っこ・ボトル授乳・排気など)
- ♡赤ちゃんのお世話体験 沐浴編
(沐浴・おむつ交換・着替えなど)
- ♡歯科衛生士からの話・虫歯菌テスト
「マイナス1歳からのオーラルケア」



- ◇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。
- ◇お人形で、授乳、排気（ゲップ）、あやし、おむつ交換など育児体験をしてみましょう。
- ◇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7年8月、9月、10月	令和7年 5月18日（日）	令和7年 6月8日（日）
令和7年11月、12月、令和8年1月	8月17日（日）	8月31日（日）
令和8年2月、3月、4月	11月16日（日）	12月7日（日）
令和8年5月、6月、7月	令和8年 2月15日（日）	令和8年 3月1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。案内に記載した期間中に電話もしくはオンラインでお申込みください。



『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】

朝来市役所 子育て支援課

（朝来市保健センター内）☎079-666-8103