



ようこそ♡あかちゃん教室



あたらしい家族を迎えるにあたり、夫婦お互いが協力し合い、思いやりをもって楽しく子育てができるように、また一人でも多くの育児の仲間を作るためにお手伝いをする教室です。
ぜひご参加ください。

☆対象者：妊婦さんとその家族、子育て中のお父さんお母さん、
おじいちゃん、おばあちゃんもぜひお出かけください。
妊婦さんお一人の参加や、お子様を連れての参加もOKです。



☆募集人員：保健相談センター実施時 10組程度
地域子育て支援センターひまわり実施時 6組程度
(毎回市報で募集をします。)



予約制です。下記番号までご連絡ください。

☆持ち物：母子健康手帳、動きやすい服装、水分

日 程	内 容	実 施 場 所
R7年4月20日(日) 10:00~11:30(AM)	◇マタニティストレッチ◇ ◇妊婦体験◇ ◇出産&子育て talk time◇	保健相談センター
R7年6月22日(日) 10:00~11:30(AM)	◇赤ちゃんのお風呂入れ・育児練習◇ ◇赤ちゃんとの一日・産後のお話◇ ◇出産&子育て talk time◇	保健相談センター
R7年8月23日(土) 13:40~15:10(PM)	◇妊娠中・産後の食生活のお話&クッキング◇ ◇絵本の読み聞かせについて◇ ◇ほっとマタニ tea time	地域子育て支援センターひまわり
R7年10月19日(日) 10:00~11:30(AM)	◇マタニティストレッチ◇ ◇妊婦体験◇ ◇出産&子育て talk time◇	保健相談センター
R7年12月14日(日) 10:00~11:30(AM)	◇赤ちゃんのお風呂入れ・育児練習◇ ◇赤ちゃんとの一日・産後のお話◇ ◇出産&子育て talk time◇	保健相談センター
R8年2月28日(土) 13:40~15:10(PM)	◇妊娠中・産後の食生活のお話&クッキング◇ ◇絵本の読み聞かせについて◇ ◇ほっとマタニ tea time	地域子育て支援センターひまわり

☆人数に応じて急遽内容を変更する場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ・予約先 ・境港市健康づくり推進課(Tel 47-1042)
・「境港市 出産・子育てサポート」LINE

