

こんにちは赤ちゃん教室

妊娠中から安心して出産の日が迎えられるように、妊娠・出産・子育てに関するお話や体験、交流会を行っています。

1回目、2回目どちらかのみでの参加も可能です！みなさんのご参加お待ちしております



【開催日程】 1クール2回 年4クール

☆対象月以外でも参加 OK です！

対象者(出産予定月)	1回目	2回目	申し込み締切
R6年8月、9月、10月	6月18日(火)	6月28日(金)	6月7日(金)
R6年11月、12月、R7年1月	9月12日(木)	9月27日(金)	8月30日(金)
R7年2月、3月、4月	12月6日(金)	12月18日(水)	11月22日(金)
R7年5月、6月、7月	3月4日(火)	3月18日(火)	2月21日(金)

※申し込み人数によっては、別の日程を案内する場合がございます

【時 間】 9:30~11:30頃まで(受付時間:9:20~9:30)

【内 容】

1回目：栄養のお話、沐浴体験、パパの妊婦体験

2回目：出産に向けてのお話(分娩経過など)、家族で考える赤ちゃんのいる生活、授乳について、妊産婦のメンタルヘルスについて

※1回目、2回目どちらも希望者には教室終了後に個別相談を受け付けております。



【対 象 者】 おおむね妊娠6~9か月の妊婦とそのパートナー、家族

【場 所】 健康管理センター(角館庁舎となり)

【持 ち 物】 母子健康手帳、母子健康手帳交付時に配布したピンクファイル、
妊娠中の方(6~8か月頃) アンケート用紙、飲み物

【申し込み】 電話または母子手帳アプリ「なないろ」by 母子イベントページより



仙北市保健課 (子ども家庭センター)

☎ 0187-43-2252

☎ 080-2813-0855

「こんにちは赤ちゃん教室」を紹介します

沐浴体験



- ・初めての出産で沐浴のやり方や服の着脱の仕方はとても参考になった
- ・とても分かりやすく、楽しく体験できた
- ・体験してすぐに質問できるのがよかった
- ・実際に人形をつかって体験でき参考になった
- ・マンツーマンで教えてもらえて非常にわかりやすかった

栄養のお話



- ・自分の食事内容を見てもらうことができ良かった。
- ・栄養バランスに気を付けたいと思った
- ・現在の食事が大丈夫なのかという不安があったので話を聞いて不安解消になった



妊婦体験



- ・妊婦体験ができ日ごろのママの大変さを知った
- ・夫に妊婦体験をしてもらうことができ、妊婦の辛さなど理解してもらえる良い経験になった
- ・妻を労わりながら頑張っていきたいと思った

助産師さんのお話



- ・漠然としていた出産の流れがより鮮明になった
- ・何回でも振り返りができ助かった
- ・父親にもできることが色々あるというのが分かってよかった
- ・出産はとても大変で女性はすごいと思った
- ・経産婦だけではっきりわからないことがあったので、詳しい説明を聞いてすぐくためになった



記念撮影ブース
もあります！

