

令和7年度



おめでた家族教室

ママとお子さんが集まる拠点！

ほけっと21（子育て支援センター）では♡印の日に、「赤ちゃんの日」を開催しています。希望者は講座終了後に見学できますよ。

安心して妊娠期を過ごして、赤ちゃんを迎える準備をしましょう！1回のみ参加や複数月にかけての受講もOK！ パパやおじいちゃん・おばあちゃんも一緒にどうぞ。

| おすすめ週 | 内容 | 時間 | 会場 | 令和7年 | | | | | | | | | | | | 令和8年 | | |
|--------|---|---------------------|---------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|---------|------|--|--|
| | | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | | | |
| 妊娠16週頃 | 1日目 快適なマタニティライフをすごすために ☆ 妊娠中の身体の変化とすごし方 ☆ 災害！いざという時のために ☆ 妊娠中からの食生活について (ご自宅の味噌汁の塩分測定も可。具なし100ml 持参) | 9:30 11:45 | 2階調理実習室 | | 8 木 ♡ | 12 木 ♡ | はじめての祖父母教室 7/10 木 | 14 木 ♡ | 4 木 | 9 木 ♡ | 13 木 | 11 木 ♡ | はじめての祖父母教室 1/13 火 | 12 木 ♡ | 5 木 | | | |
| | 2日目 お産を知ろう&マタニティエクササイズ ☆お産の経過とすごし方 ☆「赤ちゃんこのすばらしき生命」上映 お腹の中の赤ちゃんの様子、陣痛・出産のメカニズム 出産直前の赤ちゃんの能力に感動！ ☆マタニティエクササイズ（動きやすい服装） | 9:30 11:45 | 2階教養娯楽室 | 10 木 ♡ | 1 木 | 5 木 | | 7 木 | 18 木 | 16 木 | 20 木 | 4 木 | | 5 木 | 26 木 | | | |
| 妊娠20週頃 | 3日目 ようこそ！赤ちゃん。みんなで子育て ☆ 人形を使った沐浴体験、お世話の仕方 ☆ パパの妊婦体験♪(希望者) ☆ 産後の新しい生活について ☆ 赤ちゃんが泣いたときの接し方や産後ケアについて (スリッパ・エプロンご持参ください)○印は土曜日開催 | 9:30 11:10 | 1階健診諸室等 | 17 木 | 17 土 ○ | 17 木 | 23 土 ○ | 11 木 ♡ | | | 20 土 ○ | 15 木 | 21 土 ○ | 12 木 ♡ | | | | |
| | 特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て ババとママのメンタルヘルズ講座 講師：新井陽子 氏 ☆土曜日開催です！ ☆沐浴体験やパパの妊婦体験もできます。 (スリッパ・エプロンご持参ください) | 10:00 12:30 | | | | 21 土 ○ | | | | 8 土 ○ | | | | | | | | |
| | 特別版！妊娠中から考えよう！みんなの子育て 産後ケアの必要性やその効果について 講師：福島富士子 氏 ☆沐浴体験やパパの妊婦体験もできます。 (スリッパ・エプロンご持参ください) | 10:00 12:30 | | | | | | | 30 木 | | | | | | | | | |

受講希望の方で「日程が合わない」、「体調がすぐれないので、なかなか参加できない」などありましたら、母子保健コーディネーターにご相談ください。

