

令和8年度

ハロー赤ちゃん教室 めむろんへようこそ



妊娠おめでとうございます

おなかだんだん大きくなって、うれしい！反面、「はじめての出産で不安」「こんなこと私だけ？」「上の子の育児で精いっぱい...」「父親の準備は何をしたらいい？」など、さまざまな気持ちをもっていますか？
芽室町では、安心して妊娠生活を送ることを願い、教室を開催します。
ぜひ、ご参加ください。

会場案内図

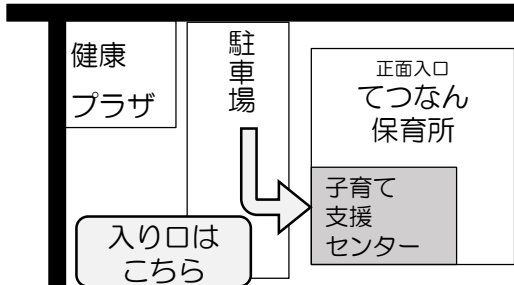
4・10月：子育て支援センター
8・1月：保健福祉センター

子育て支援センターげんき
芽室町西2条南6丁目1番地
TEL61-3030

北

保健福祉センターあいあい21
芽室町東4条4丁目5番地
TEL62-7830 (不通時:62-9733)

北



パパママ教室

日曜
開催

日程 (締切) ☆対象の方の分娩予定日 (目安)	4月26日 (4月23日) ☆令和8年6月1日~10月31日	8月23日 (8月20日) ☆令和8年10月1日~ 令和9年1月31日	母子健康手帳 筆記用具
	10月25日 (10月22日) ☆令和9年1月1日~4月30日	1月24日 (1月22日) ☆令和9年4月1日~7月31日	
時間	10時~12時		

8月と1月はパパママ
教室参加前に歯科検診をう
けることができます

パパママ教室プログラム

- ▶ 赤ちゃんが生まれるまで (お話)
- ▶ 赤ちゃんがいる生活をイメージ (スケジュールをたててみましょう)
- ▶ パパの妊婦体験 (妊婦体験ジャケットを着用して体験)
- ▶ 赤ちゃん人形で育児体験 (お風呂、着替え、おむつ替え、抱っこ等)

参加者の声

- ・練習して不安が解消されました
- ・楽しく体験ができた
- ・夫婦で同じ知識が得られてよかった



出産までの期間中何回でも参加可能です。予約制以外の講座については、当日直接会場にお越しください。

プレママ教室



1

小物づくり
母乳育児・骨盤ケア

小物づくりしながら、助産師と母乳育児や骨盤ケアの話をしてみませんか。



2

マタニティ
ストレッチ

マタニティビクスインストラクターと身体を動かして身体の不調を改善しよう。



託児あります
動きやすい服装で来てね

3

小物づくり
食事のはなし

小物づくりしながら管理栄養士から食事のお話を聞いてみませんか。



4

快適な抱っこと
おんぶのお話
妊娠中のお口の話

ベビーウエアリングコンシェルジュの講師をお招きして、ベビーウエアリング体験、おんぶの練習会を行います。



2か月までの産婦さんも参加OK
(妊婦さんが優先)

注) マタニティストレッチは安定期に入った5か月以降の順調な妊婦さんが対象です。妊娠中でも手軽にできるストレッチ運動を行いますが、主治医にご確認をお願いします。おなかの張りや切迫早産の可能性がある等の場合は参加をお控えください。

日程	1	年間予定	4月24日(金) 8月28日(金) 12月25日(金)	10時~ 11時30分	2	年間予定	5月22日(金) 9月25日(金) 1月22日(金)	要予約(人数制限なし) 10時~ 11時30分
	3	年間予定	6月26日(金) 10月23日(金) 2月26日(金)	10時~ 11時30分	4	年間予定	7月24日(金) 11月27日(金) 3月26日(金)	要予約(各回先着6名まで) 10時~ 11時30分
場所	保健福祉センターあいあい21							

参加申し込み
お問い合わせ

こども家庭センターめむろん
子育て支援課 子育て支援係

TEL 62-7830 (すくすくコール)

TEL 62-9733

※当日、欠席等のご連絡がある場合は、各会場へ連絡をお願いします。

申し込み
フォーム

