

令和6年度 こんにちは赤ちゃんクラブのご案内

～赤ちゃんを迎える準備を始めましょう～

【こんにちは赤ちゃんクラブの日程】

項目	①日中編	②夜間編	③マタニティクッキング
対象者 時間	13:20～16:00 (受付は13:00から)	19:00～20:00 (受付は18:50から)	10:00～14:00 (受付は9:40から)
出産予定日 R6年7月～9月	4/26(金)	5/24(金)	6/7(金)
出産予定日 R6年10月～12月	7/26(金)	8/23(金)	9/5(木)
出産予定日 R7年1月～3月	10/25(金)	11/22(金)	12/4(水)
出産予定日 R7年4月～7月	1/24(金)	2/21(金)	3/7(金)

★場所・・・大洲市保健センター(総合福祉センター2F)

★受講料・・・無料

【申し込みについて】

こんにちは赤ちゃんクラブは事前申し込み制です。参加を希望される方は下記のとおり申し込みしてください。

★申し込み期日・・・①日中編、②夜間編：前日まで

③マタニティクッキング：1週間前まで

★申し込み先・・・大洲市保健センター(☎23—0310)

☆天候等の都合により、日程を変更する場合があります。

【①日中編】

〈対象者〉・・・プレママ、プレパパ

〈内容〉

講義・・・妊娠中や産後に気を付けることなど

実習・・・抱き方やスキンシップの方法、オムツ替え方、授乳の方法

先輩ママとの交流会・・・先輩ママに、出産のことや赤ちゃんとの
かかわり方など聞いてみましょう♪

〈持参品〉・・・母子健康手帳、筆記用具



【②夜間編】

〈対象者〉・・・プレママ、プレパパ

〈内容〉

沐浴の練習・・・赤ちゃん人形を用いて練習します♪

パパの妊婦体験・・・妊娠8ヶ月頃の妊婦ジャケット着用

〈持参品〉・・・母子健康手帳、エプロン、タオル、カメラ



【③マタニティクッキング】

〈対象者〉・・・プレママ

〈内容〉

講義・・・妊娠中の食生活について

調理実習・・・妊娠期の栄養を学びながら、

みんなで楽しく料理を作りましょう!

妊婦さん同士の交流会・・・妊娠中から友達を作りましょう♪

〈持参品〉・・・母子健康手帳、エプロン、タオル、三角巾

【参加者の声】

- ・同じ妊婦の人たちと楽しく料理ができて良かった。
- ・自分の食生活を見直すきっかけになった。
- ・栄養が偏っていることを知ることができた。

