

令和6年度 ちょこ ハローめんchocoくらす（母親・両親学級）

*妊娠・出産・子育てに役立つ情報の紹介や健やかなマタニティライフとこれから始まる赤ちゃんとの生活を応援する講座です。おしゃべりしながら、不安を一緒に解消しましょう。

*パパになる方・ご家族の方の参加も大歓迎です♪

※お申込み方法や会場の駐車場については、裏面をご覧ください。



クラス	テーマ・内容・持ち物	会場・日時等
A	<p>知っておきたいママの栄養</p> <p>◎妊娠中・出産後の食事・栄養について 体重管理、貧血予防、便秘解消などについて、 管理栄養士がお話します！</p> <p>◎初期の離乳食、ミルクの作り方についても 紹介！実際に作ってみましょう(^^)</p> <p>◎妊婦さん同士の情報交換</p> <p>【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物</p>	<p>◎会場：能代ふれあいプラザ・サンピノ 2階 ☆1月20日（月） 13:30~15:00</p> <p>上記日程のご都合が悪い方は、妊婦相談日や随時の栄養相談もあります♪</p>
B	<p>ベビータッチングケア&助産師さんとトーク</p> <p>◎ベビータッチングケア（ハビ-マッサージ）の体験</p> <p>◎助産師さんと妊娠出産にまつわる情報交換</p> <p>※動きやすい服装でお越しください。</p> <p>【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物 バスタオル、大きめのぬいぐるみ又は人形 （人形はお貸しすることもできます）</p>	<p>◎会場：能代ふれあいプラザ・サンピノ 2階 ☆ 1月14日（火）13:30~15:30 ☆ 2月16日（日）10:00~12:00</p> <p>意外とカンタン♪ なんだか自分も癒される~</p>
C	<p>赤ちゃんのお世話</p> <p>◎赤ちゃん用品の紹介、子育て支援サービスの紹介</p> <p>◎赤ちゃんの沐浴体験</p> <p>◎パパの妊婦体験</p> <p>◎妊娠中からイメージ！家庭教育について</p> <p>【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物</p> <p>【妊婦体験をしたパパの感想】 ・女性の大変さを痛感した。これからはもっと妻を気遣い、2人で助け合います！ などなど</p>	<p>◎会場：能代ふれあいプラザ・サンピノ 2階 【ミニ版】 <u>夜間の開催です♡お仕事終わりにぜひ！</u> ☆ 2月 7日（金）18:30~20:30頃</p> <p>【通常版】 ☆ 1月26日（日） 9:30~12:00 ☆ 2月23日（日） 9:30~12:00</p> <p>沐浴練習には、パパもたくさん参加してくれています！オムツの当て方や洋服の着せ方なども体験できますよ♪</p>
D	<p>育児は楽しい！～子育て支援センターを体験</p> <p>◎赤ちゃんとの生活をイメージします。</p> <p>◎0歳児ひろばに参加。先輩ママとおしゃべりしながら、妊娠・出産・子育ての情報交換☆</p> <p>【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物</p>	<p>◎会場：能代ふれあいプラザ・サンピノ 2階 ☆ 2月12日（水）10:00~12:00</p> <p>約1年後の様子がイメージできます♪子育て支援センターでおさがり用品ももらえますよ~(^o^)</p>
E	<p>母乳教室&マタニティ応援</p> <p>◎母乳について 母乳のでるメカニズムや抱き方（吸わせ方）のコツなど、助産師がお答えします！</p> <p>◎妊娠中の過ごし方や心配事</p> <p>◎出産に向けての心と体の準備について</p> <p>【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、飲み物</p>	<p>◎会場：能代ふれあいプラザ・サンピノ 2階 ☆1月23日（木） 13:30~15:00</p> <p>「母乳で育てたいけど、実際にできるか」など、助産師や保健師が相談にのります！</p>

<申込・問い合わせ先：能代市子育て支援課 めんchocoてらす ☎89-2948>