

＼令和7年度／

ちよこ

ハローめんchocoくらす(母親・両親学級)

R7.12.2 変更版

*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、不安と一緒に解消しましょう。

*どのクラスも、パパになる方・ご家族の方の参加大歓迎です。

*持ち物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物

*会場：能代ふれあいプラザ・サンピノ2階

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	内 容	日 時
A	知っておきたいママの栄養 <ul style="list-style-type: none"> ◆妊娠中・出産後の食事・栄養、体重管理、貧血予防、便秘解消などについて、管理栄養士がポイントを教えてくれます。 ◆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♪ ◆妊婦さん同士の情報交換 	<ul style="list-style-type: none"> ◆1月13日（火）13:30～15:00  <div style="background-color: #f0e6f2; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>上記日程のご都合が悪い方は、随時の栄養相談もあります♪</p> </div>
B	ベビータッキングケア & 助産師さんとトーク <ul style="list-style-type: none"> ◆ベビータッキングケア（ベビーマッサージ）の体験 ◆助産師さんと妊娠出産にまつわる情報交換 ※動きやすい服装でお越しください。 ※バスタオル、大きめのぬいぐるみ又は人形もお持ちください（人形はお貸しすることもできます）。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆1月26日（月）13:30～15:30 ◆2月22日（日）10:00～12:00 <div style="background-color: #d1e3ff; border-radius: 50%; padding: 10px; border: 1px solid #007bff; width: 150px; height: 150px; margin-left: auto; margin-right: auto;">  <p>意外とカンタン♪ 自分も癒される～♡</p> </div>
C	赤ちゃんのお世話 <ul style="list-style-type: none"> ◆赤ちゃん用品の紹介、子育て支援サービスの紹介 ◆赤ちゃんの沐浴体験 ◆パパの妊婦体験 ◆妊娠中からイメージ！家庭教育について <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fffacd; width: fit-content; margin-left: 100px;"> <p>【妊婦体験をしたパパの感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 </div> <div style="margin-left: 100px;">  </div>	<p><ミニ版></p> <p><u>夜間の開催です♡お仕事終わりにぜひ！</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆2月27日（金）18:30～20:30頃 <p><通常版></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆1月25日（日）9:30～12:00 ◆2月15日（日）9:30～12:00 <div style="background-color: #d1e3ff; border-radius: 10px; padding: 10px; border: 1px solid #007bff; width: fit-content; margin-left: 100px;"> <p>沐浴練習には、パパもたくさん参加してくれています！オムツの当て方やお洋服の着せ方なども体験できますよ♪</p> </div>
D	育児は楽しい！～子育て支援センターを体験 <ul style="list-style-type: none"> ◆赤ちゃんとの生活をイメージ ◆0歳児ひろばに参加し、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 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 50px; height: 50px; margin-left: 100px; background-color: #fffacd;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ◆2月2日（月）10:00～12:00 <div style="background-color: #d1e3ff; border-radius: 10px; padding: 10px; border: 1px solid #007bff; width: fit-content; margin-left: 100px;"> <p>子育て支援センターでおさがり用品もらえますよ～♡</p> </div>
E	母乳教室＆マタニティ応援 <ul style="list-style-type: none"> ◆母乳について 母乳での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♪ ◆妊娠中の過ごし方や心配事 ◆出産に向けての心と体の準備について 	<ul style="list-style-type: none"> ◆1月22日（木）13:30～15:00 <div style="background-color: #fffacd; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; margin-left: 100px; border: 1px solid #007bff;">  <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> </div>

◆完全予約制です。下記までご予約ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】 電話・メール・FAX・窓口のどちらでも

能代市子育て支援課 こども家庭センター「めんchocoくらす」

☆TEL: 0185-89-2948 ☆FAX: 0185-89-1679

☆E-mail: kodomo-k@city.noshiro.lg.jp メールは右のQRコードからが便利です！

※FAXでお申し込みの方は、下記申込書にご記入の上、そのままお送りください。

※お電話・Eメールでお申し込みの方は、下記申込書の内容をご連絡ください。

※ご予約後の変更は、お電話でお願いします。



ハローめんchocoくらす（母親・両親学級）参加申込書



氏名	母子手帳No.	出産予定日	電話番号
N ・ F		/	

*受講希望のクラスをお知らせください。



クラス	A 知っておきたい ママの栄養	B ベビータッチングケア& 助産師さんとトーク	C 赤ちゃんの お世話	D 育児は 楽しい！	E 母乳教室& マタニティ応援
申込み切	各クラス 開催日の5営業日前まで				
希望日	/	/	/	/	/
ご家族の ご参加	なし・夫と参加 その他 ()	なし・夫と参加 その他 ()	なし・夫と参加 その他 ()	なし・夫と参加 その他 ()	なし・夫と参加 その他 ()

《案内図》

◎能代ふれあいプラザ・サンピノ

会場は2階です。

エレベーターをご利用ください。

