

令和8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♪

【会 場】 能代ふれあいプラザ・サンピノ2階

【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物

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	日時
A	知っておきたいママの栄養 ◎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！ ◎初期の離乳食、ミルクの作り方について紹介！ 実際に作ってみましょう(^^)  ◎妊婦さん同士の情報交換	☆ 9月7日(月) 13:30~15:00 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♪
B	ベビータッチングケア&助産師さんとトーク ◎ベビータッチングケア(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) 	☆ 9月14日(月) 13:30~15:30 ☆ 10月 4日(日) 10:00~12:00 意外とカンタン♪ 自分も癒される~♡ 
C	赤ちゃんのお世話 ◎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 【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 	【通常版】 ☆ 9月27日(日) 9:30~12:00 ☆ 10月25日(日) 9:30~12:00 【ミニ版】 夜間の開催です♡お仕事終わりにぜひ！ ☆ 10月16日(金) 18:30~20:30 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♪
D	育児は楽しい！~子育て支援センターを体験 ◎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	☆ 10月6日(火) 10:00~12:00 子育て支援センターで おさがり用品ももらえますよ♡ 
E	母乳教室&マタニティ応援 ◎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！ ◎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	☆ 9月24日(木) 13:30~15:00 「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♪ 

【お申し込み・お問い合わせ】

能代市子育て支援課 こども家庭センター「めんchocoくらす」



☆オンライン申請

※右記の二次元コードからお申し込みください。



☆TEL 0185-89-2948

※受付時間：平日 8:30~17:15（土日祝を除く）

☆FAX 0185-89-1679

※参加申込書は、能代市ホームページ「ハローめんchocoくらす（母親・両親学級）のお知らせ」ページよりダウンロードできます（白紙に必要事項を記載して提出可）。

☆メール kodomo-k@city.noshiro.lg.jp

※件名「ハローめんchocoくらす申込について」とし、必要事項を記載してください。

※電話、ファックス、メールで申込の場合は、下記事項についてお知らせください。

- ①名前 ②母子手帳 No ③出産予定日 ④電話番号 ⑤受講希望クラス ⑥希望日
⑦ご家族の参加（なし・夫と参加・その他）

※完全予約制です。

※キャンセル・予約変更の連絡は電話またはメールでお願いします。
（メールへの返信は平日 8:30~17:15 となります）

※申込〆切にご注意ください（各クラス開催日の 5 営業日前まで）。

《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。

