

妊娠中から産後までずっと  
ママと赤ちゃんが健康で過ごせるように…

# はぴママベビーの ごはん教室

赤ちゃんに必要なものって  
何を用意したらいいんだろう？



- ・母乳や授乳のこと
- ・離乳食のこと
- ・自分の食事のこと

- ◎ 妊婦さんと子育て中のママが  
情報交換したり、  
悩みを共有したりできる教室です♪
- ◎ 簡単な調理実習も行います☆

離乳食ってこんな感じで  
いいのかな…？



母乳育児って大変かなあ…？

母乳とかミルクって  
いつまであげるの？

日にち	対象	
	妊婦さんご家族	次の誕生月の赤ちゃんと保護者
令和6年 5月16日 (木)	妊娠中であれば、いつでも参加可能です。 短時間ですが、調理実習があるので、体調が落ち着いた頃の参加をおすすめします。 妊婦さんが参加できない場合には、ご家族だけの参加も可能です。	令和5年11・12月生まれ
令和6年 7月23日 (火)		令和6年1・2月生まれ
令和6年 9月17日 (火)		令和6年3・4月生まれ
令和6年 11月14日 (木)		令和6年5・6月生まれ
令和7年 1月21日 (火)		令和6年7・8月生まれ
令和7年 3月11日 (火)		令和6年9・10月生まれ



●受付時間 午前9時30分～9時45分 終了予定 午後12時00分頃

●持ち物 (妊婦さん) 母子健康手帳・手ふきタオル・エプロン  
(5～6か月児の保護者)

母子健康手帳・手ふきタオル・エプロン・バスタオル  
おんぶひも(おんぶができる抱っこひもでも可)  
おむつなど赤ちゃんに必要なもの



●会場 かがやきセンター(南アルプス市健康福祉センター)

- ❖ 参加を希望される方は、申込みが必要です。5日前までに健康増進課へ電話にてご連絡ください。
- ❖ 定員は15組です。定員に達した場合、5日より前でも申込受付を締め切らせていただく場合がありますので、ご了承ください。
- ❖ 安全面を考慮し、上のお子さんの託児は行っていません。

【申込み・お問い合わせ】  
健康増進課 055-284-6000