

# マタニティ教室 ハローベビー



**対象** つくばみらい市に住民票のある妊娠中の方、そのパートナーの方  
※妊娠5か月～妊娠9か月の頃に参加されることをお勧めしています。  
**申込** 予約制。先着順です。定員にて締め切りとします。

お申込みはこちら



おやこ・まるまるサポートセンター  
TEL：0297-44-8822

マタニティ教室  
ハローベビーHP



土曜日開催



令和6年		
4月20日(土) 9:30~12:00	保健福祉センター	妊娠・出産のはなし、沐浴、妊婦体験、妊娠中の栄養について
5月11日(土) 9:30~12:00	小絹児童館内 子育て支援室	パパ向けマタニティ教室(ママも一緒に参加)、沐浴、育児体験
6月15日(土) 9:30~12:00	おやこ・まるまる サポートセンター	妊娠・出産のはなし、沐浴、育児体験
8月24日(土) 9:30~12:00	保健福祉センター	妊娠・出産のはなし、沐浴、妊婦体験、妊娠中の栄養について
9月14日(土) 9:45~12:00	子育て支援室 おひさま	妊娠・出産のはなし、新生児のからだのケア、パパ向け講話
10月19日(土) 9:30~12:00	おやこ・まるまる サポートセンター	妊娠・出産のはなし、沐浴、育児体験
12月21日(土) 9:30~12:00	保健福祉センター	妊娠・出産のはなし、沐浴、妊婦体験、妊娠中の栄養について
令和7年		
1月18日(土) 9:30~12:00	小絹児童館内 子育て支援室	パパ向けマタニティ教室(ママも一緒に参加)、沐浴、育児体験
2月22日(土) 9:45~12:00	子育て支援室 おひさま	妊娠・出産のはなし、新生児のからだのケア、パパ向け講話
3月15日(土) 9:30~12:00	保健福祉センター	妊娠・出産のはなし、沐浴、妊婦体験、妊娠中の栄養について

開催場所	所在地
おやこ・まるまるサポートセンター 子育て支援室 BLOOM	陽光台3-9-1 みらい平市民センター2階
保健福祉センター	古川 1015-1
みらい平コミュニティセンター Supported by 成島建設 子育て支援室 おひさま	紫峰ヶ丘 4-4-1 みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設 内
小絹児童館内 子育て支援室	絹の台 3-1-4 小絹児童館 内
きらくやま子育て支援室 こどもひろば	神生 530 きらくやますこやか福祉館 内
子育て支援室 るんるんみらい	陽光台 2-35-1 認定こども園ルンビニー学園 内
子育て支援室 ほかほか	筒戸 3561-1 ひなた保育園やわら 内



平日開催

## プレママたちのおしゃべり広場♪

なかなか会うことのできない妊婦さん同士で楽しくお話しませんか？

助産師も交えて、妊娠・出産に関するあんなこと、こんなこと、なんでも気軽にお話ししましょう！

6月20日	木	13時30分から15時	子育て支援室ぽかぽか
12月10日	火		

## マタニティクッキング！ 1人参加費300円（食材料費） 持ち物：エプロン、三角巾、ハンドタオル

管理栄養士と妊娠期に特に必要な栄養素を含む簡単にできる食事をつくります。栄養士による講話もあります。

※アレルギーをお持ちの方は、使用する食材をお伝えしますのでお知らせください。

5月23日	木	10時から13時	みらい平コミュニティセンター
10月25日	金		

メニュー＊あさりと干しエビのチヂミ、サムゲタン風スープ、小松菜とじゃこのナムル、黒米ごはん



## 助産師による妊娠・出産のおはなしとマタニティストレッチ

妊娠・出産の話とストレッチで、健やかな妊娠生活と出産を目指しましょう！

6月27日	木	10時から12時	きらくやま子育て支援室こどもひろば
10月9日	水		



## 妊娠中に知っておきたい授乳のはなし

### 妊娠・出産で受けられるサービスってなにがある？

母乳育児について、助産師さんに聞いてみよう！妊娠期から子育て期まで受けられるサービスのお話もあります！

7月5日	金	14時から15時30分	子育て支援室 BLOOM
R7年 1月31日	金		

おっぱいのコツも  
学べます

## 妊娠期に知っておきたい栄養と歯のはなし

妊娠中は、お口の中の環境も変わります。赤ちゃんのお世話で、忙しくなる前に、歯の健康を守りましょう！

また、妊娠中の必要な栄養について知り、健やかなマタニティライフを楽しみましょう

8月1日	木	10時30分から12時	子育て支援室るんるんみらい
R7年 3月5日	水		

お問い合わせ

つくばみらい市おやこ・まるまるサポートセンター

TEL：0297-44-8822 所在地：陽光台3-9-1 みらい平市民センター2階