

令和8年度

予約不要

参加費無料

パパも一緒に

# ひらのハローベビー教室

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんを迎える準備について、  
みんなでしゃべりしながら楽しく学んでいきましょう♪  
お友達作りもかねて気軽にご参加ください ✨



## その1

- ・妊娠中の食生活
- ・赤ちゃん人形で抱っこ、お着換え、沐浴体験！

その1 (火曜日) 10:00~12:00	その2 (火曜日) 13:30~15:30	その3 (火曜日) 10:00~12:00
令和8年4月7日	令和8年4月21日	令和8年6月9日
5月12日	5月19日	
6月2日	6月16日	
7月7日	7月21日	9月8日
8月4日	8月18日	
9月1日	9月15日	
10月6日	10月20日	12月8日
11月10日	11月17日	
12月1日	12月15日	
令和9年1月5日	令和9年1月19日	令和9年3月9日
2月2日	2月16日	
3月2日	3月16日	

## その2

- ・お口の健康
- ・妊婦歯科健診
- ・保育園っていつから？
- ・先輩ママ・パパに聞いてみよう！

## その3

- ・出産への準備、産後の過ごし方は？
- ・マタニティストレッチ
- ・妊婦さん、パパさん  
みんなで話してみよう

- ◎ 安定期（妊娠16週）からのご参加をおすすめしています。
- ◎ その1だけ、その2だけなど1回限りでもご参加いただけます。
- ◎ 歯科健診のみの受診も可能です。詳しくは裏面をご覧ください。



### ●場所

平野区役所2階 集団検診室

### ●持ち物

テキスト「わくわく」、母子健康手帳、筆記用具

### ●問い合わせ

平野区保健福祉センター（保健活動）

TEL:06-4302-9968



妊婦体験は全ての回で体験できます！  
パパの参加もお待ちしています♪

歯科健診のみ  
受けた方は  
こちら！

## ○妊婦歯科健診○

要予約

○日時

ひらのハローベビー教室その2と同日、13:25～又は13:45～

※先着順のご案内です。

○問い合わせ・予約先

平野区保健福祉センター（地域保健）TEL：06-4302-9882

費用無料



保健師は、妊婦さん・赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる年代のみなさんの健康づくりをサポートしています。妊娠中・産後の育児に関するご相談に保健師がお答えします。



### 赤ちゃんが産まれたら…

- ・母子健康手帳交付時にお渡しした水色のはがき(新生児出生連絡票)を持参・または郵送してください。
- ・助産師または保健師が3か月児健康診査までにご家庭に訪問させていただきます。
- ・区役所3階34番窓口で赤ちゃんのことやお母さんご自身のことなど何でもご相談いただけます。赤ちゃんの身長・体重測定もできます。お気軽に保健師にお声掛けください。

### ・ひらびよひろばを開催しています♪

3か月児健診までの赤ちゃんと養育者の方の交流の場です。

定例：第3火曜日、13:30～15:00

(14:30～15:00はひらのハローベビー教室に参加されている妊婦さんとの交流を行います。)

赤ちゃんの体重の計測、保健師への育児相談や健康相談もできます。

ご参加をお待ちしております ✨

