

初めて赤ちゃんを迎えるママ・パパの皆さんへ

# ハローベビー教室

## 知って安心！ 妊娠出産・産後の生活

「初めての出産はなんだか不安」  
「どんな準備をしたらいいの？」

妊娠中にこれだけは知っておきたい！  
助産師などの専門スタッフが、これから  
はじまる出産・育児のことをお話します。

\*体験コーナーあり

予約制  
無料



### 対象

江戸川区民で初めてお子さんを迎える妊婦と  
そのパートナー等

\*お一人での参加も可能です

\*受講日に妊娠16～31週の方

### 持ち物

母子健康手帳、筆記用具、A4資料が入る手提げ袋

### 内容

- ① お産までの経過
- ② 赤ちゃんのいる生活、産後のお役立ち情報
- ③ 育児体験・パパの妊婦体験

詳細は裏面へ！



▼2つのうち、どちらかをお選びください▼

## ▼平日コース▼

- ・日時と会場：区ホームページをご覧ください。  
右の二次元コードから  
アクセスできます。
- ・申し込み方法：電話による事前申込制  
※先着順で締め切ります。
- ・お問い合わせ：各会場の健康サポートセンターへ  
ご連絡ください。



平日ハローベビー  
教室HP

妊婦体験



## ▼休日（土日）コース▼

- ・日時と会場：区ホームページをご覧ください。  
右の二次元コードから  
アクセスできます。
- ・申し込み方法：区HP（申し込み期限あり）  
※申し込み多数の場合抽選  
各健康サポートセンターでは申し込みできません。
- ・お問い合わせ：株式会社 ポピンズプロフェッショナル  
☎03（3447）5826  
（土日祝日年末年始を除く 9時～17時）



休日ハローベビー  
教室HP