

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)



### 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

▼2つのうち、どちらかをお選びください▼

### 平日コース

【全2日制（概要）】

- 1日目：初めてママパパになる準備  
育児体験・パパの妊婦体験
- 2日目：お口の健康の話  
赤ちゃんのころと体を育てる食育  
～妊娠・授乳期の食事と家族の食事～  
食事診断（チェック形式で回答、結果は後日郵送）

予約制  
無料

### 休日（土日）コース

【全1日制（概要）】

初めてママパパになる準備  
育児体験・パパの妊婦体験

\* 令和6年4月より平日コース2日目も  
併せて受講可能になります。  
(別途申し込みが必要)



## ▼平日コース▼

### プログラム

- 1日目・お産までの経過
- ・赤ちゃんのいる生活、産後のお役立ち情報
  - ・体験コーナー：育児体験（抱っこ・お着替え）  
      パパの妊婦体験　　など



- 2日目・赤ちゃん和家人のお口の健康
- ・赤ちゃんのころと体を育てる食育
  - ・体験内容：子どもの歯の模型で仕上げみがきを体験  
      カードで体験！料理の組み合わせ、調味料の計量　など

### 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。



平日ハローベビー  
教室HP

### 持ち物

母子健康手帳、筆記用具、A4資料が入る手提げ袋

### 申し込み

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。

## ▼休日（土日）コース▼

### プログラム

- ・お産までの経過
- ・赤ちゃんのいる生活、産後のお役立ち情報
- ・体験コーナー：育児体験（抱っこ・お着替え）  
      パパの妊婦体験　　など

\*平日2日目（歯と食事の話）も受講いただけます。  
（各会場の健康サポートセンターへ電話申し込みが必要です）



妊婦  
体験

### 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。



休日ハローベビー  
教室HP

### 持ち物

母子健康手帳、筆記用具、A4資料が入る手提げ袋

### 申し込み方法

区ホームページをご確認ください。（申し込み期限あり）  
※申し込み多数の場合抽選になります。  
受付期間終了後7日以内に結果を通知します。  
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）