

妊娠おめでとうございます

* Hello ベビー教室 (母親教室) *

おなかの赤ちゃん和妈妈が健やかに過ごせるよう、
助産師や歯科衛生士、管理栄養士、保健師がサポートします！

わくわく
ポイント
対象

管理栄養士監修
妊婦さん向けメニュー♪

『ヘルシーランチ』付！
ママ友づくりにもなります♪



メニューは当日のお楽しみ！

- 例) ・ベーコンとアスパラの
豆乳クリームスパゲティ
・ラタトゥイユ
・野菜の肉巻き 等



参加特典
妊婦さん向けの
素敵なプレゼント

申し込み〆切は開催日の
14日前になります。

日 時 および 内 容	令和8年 5月21日(木) 10時~14時	◎助産師による妊娠・出産についてのお話 ◎妊婦さん向けバランス食の食事&交流会 ◎歯科衛生士による歯と口腔のお話
	8月 6日(木) 10時~14時	
	11月 5日(木) 10時~14時	
	令和9年 2月 4日(木) 10時~14時	

* パパママ教室 (両親教室) *

妊婦さんや赤ちゃんの一番身近なサポーターはパパ！
パパの積極的なサポートがママを笑顔にします♪

わくわく
ポイント
対象

参加特典
当日のお2人の写真を
後日プレゼント！



申し込み〆切は開催日の
前日になります。

日 時 および 内 容	令和8年 6月 6日(土) 9時~12時	◎助産師による 「夫・父親の役割とは？」についてお話 ◎沐浴、おむつ交換、妊婦体験
	9月 5日(土) 9時~12時	
	12月 5日(土) 9時~12時	
	令和9年 3月 6日(土) 9時~12時	

<お問い合わせ・お申し込みはコチラ！>

LINE、電話または直接窓口へお越しください。

御所市健康推進課健康推進係 TEL:0745 (44) 3268

わくわく子育てセンター TEL:0745 (62) 8060

LINEからの申込はこちら↓↓

Hello ベビー教室



パパママ教室

