

ママ・パパとベビー向け

すこやか赤ちゃん教室

対象

生後2～4カ月のお子さんと保護者

内容

- ①ベビーマッサージ実演
- ②赤ちゃんの発達の促し方とスキンケア
- ③産後の母体ケア

保健師さんから一言

赤ちゃんと一緒に
スキンシップしましょう♪
リラックス効果で
夜泣きの軽減も期待できますよ！



赤ちゃん教室



※各教室とも、コロナ禍の状況により、オンライン開催に変更する場合があります。

ママ・パパとベビー向け

離乳食教室

対象

おおむね6～7カ月のお子さんと保護者

内容

- ①一回食から二回食へ向けた進め方や味付け
- ②かつおだしを取る方法
- ③大人の食事から取り分けできる
離乳食の作り方
- ④管理栄養士さんに聞く！離乳食のポイント

保健師さんから一言

大人の食事を準備しながら
離乳食作りに
応用できる方法も伝授します！



離乳食教室



ママも パパも ベビーも

みんなで楽しく♪



子育て教室に参加しよう

3月のマタニティセミナーに
参加した関根さんご夫婦

もくよく
沐浴、着替え、
妊婦体験をして
子育てに向けて
実感が湧きました。

助産師さんの
アドバイスが分かりやすく
不安が軽くなりました。

真 岡市では「だれもが
“わくわく”するまち」
の実現を目指し、さまざ
まな母子保健事業を実施
しています。

各教室の日程や申し込
みに関する情報は、市ホ
ムページやWeeklyNews
もおか、市政こよみで掲
載しています。

問 こども家庭課母子健康係
Tel 83-8121



プレママ・プレパパ向け

マタニティセミナー

対象

- 市内在住で妊娠中のご夫婦
- ▶ おおむね妊娠28週以降
 - ▶ 多胎妊娠の場合は24週以降



マタニティ
セミナー

内容

- もくよく
- ①沐浴デモンストレーション
(お風呂の入れ方・着替え・おむつのつけ方)
 - ②赤ちゃんとの生活について
(夫婦で育児・泣いたときの対応・抱っこの仕方)
 - ③パパも妊婦体験
 - ④思いやり♥リラックスマッサージ
 - ⑤助産師さんから学ぶ！耳よりプチ情報

