

令和7（2025）年度 みやま市

# HELLO baby クラス

のご案内

妊娠や出産・子育ての悩みを解消するために、  
妊婦さんとそのご家族のための教室を開催します。  
仲間づくりの場としてもお気軽にご利用ください。

●日程 / 内容

	日程	内容	講師	備考
妊娠・ 出産・ 育児編	R7年5月25日（日）	★妊娠中・産後の過ごし方	助産師	5月・9月・ 1月は同じ内 容です。
	R7年9月30日（火）	★沐浴、オムツ交換、抱っこの仕方 ★タッチケア		
	R8年1月14日（水）	★授乳について ★妊婦ジャケット着衣体験		
栄養・ リラクゼーション編	R7年7月16日（水）	★妊娠中から授乳中の栄養、お手軽クッキング （作り置きレシピ）	管理栄養士/ 健康運動指導士	7月・11月・ 3月は同じ内 容です。
	R7年11月9日（日）	★妊娠中からできるセルフリンパケア		
	R8年3月11日（水）	★産後の体を整える骨盤ストレッチ		

●対象：妊婦さん及びそのパートナー ※どちらか1人の参加も可

●場所：みやま市総合市民センター（MIYAMAX）和室

●時間：9時30分～11時30分

●持ってくる物：母子健康手帳、筆記用具、飲み物、母子手帳交付時にお渡ししたファイル

●服装：動きやすい服装でご参加ください

●申込み：子育て支援アプリ「すくすくみやま」から

3日前までに予約してください（先着10組）。

※当日のキャンセルはこども家庭センター（0944-64-1520）

に直接お電話ください。

お子さまをつれての  
参加も可能です！

アプリの予約方法



みやま市 HP



【問い合わせ】みやま市役所 こども家庭センター  
TEL：0944-64-1520