

令和8(2026)年度 みやま市

# HELLO baby クラス

(栄養・リラクゼーション編)のご案内

日程	内容	講師
R8年4月22日(水) (13時30分~16時00分)	★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
R8年8月19日(水) (13時30分~16時00分)	★妊娠中からできるセルフリンパケア ★産後の体を整える骨盤ストレッチ	
R8年12月13日(日) (9時30分~12時00分)	★ <u>離乳食について</u> (調理実習、試食、相談)	

●ご案内●「妊娠中の話のみ聞きたい」や「離乳食だけ聞きたい」方に合わせて教室の途中で自由に入退室ができる時間を設けています。詳しくは申し込み画面をご覧ください。

●対象：妊産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

●定員：10組(※予約制)

●持ってくる物：母子健康手帳、飲み物、母子手帳交付時にお渡ししたファイル  
筆記用具、エプロン、マスク、ハンドタオル、必要な方は抱っこ紐

●申込み：子育て応援アプリ「すくすくみやま」から3日前までに  
予約してください。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。

●その他：離乳食についてお聞きになる方は事前にアプリの離乳食動画を見てから来てください。  
(アプリHOME→右上メニュー→初めての子育て動画→子育て動画6~9)  
託児が必要な方はファミリーサポートセンターをご利用ください。  
(事前に登録必要、利用料金1時間200円 ※要予約)  
託児の申し込み・問い合わせ：0944-63-5577(ファミリーサポートセンター)

## ※参加者の声※

- ・足のマッサージが気持ちよかった
- ・試食ができて勉強になった
- ・基本的な事から学ぶことができて良かった
- ・実際の固さなどが直接見られてわかりやすかった

お子様と参加OK  
※託児なし

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