



はじめてママ・パパの

妊娠出産 準備教室



HELLO!
「みらい」へ
PROJECT



日時：各期計3回

9:00~12:00

※原則3回通してのご受講をお願いします。
ご都合が合わない場合はご相談ください。

第1期

①11/15(土)

②11/29(土)

③12/5(金)

第2期

①1/10(土)

②1/31(土)

③2/13(金)

会場：姫路市こどもの未来健康支援センター

「みらいえ」2階講義室

姫路市日出町三丁目3番地 Pあり

対象：妊娠中のご家族

費用：①～③セットで
5,000円(税込)/1家族



※内容の詳細は裏面をご覧ください。

「私たちがサポートします」



ご妊娠おめでとうございます♡

国家資格を持つ経験豊富な5人の専門家が
妊娠中から知りたい『なるほど』な情報を『安心』できる場で
ママとパパに提供します。



「ぜひ登録を」



姫路市公式LINE

第3期・R8年5月6月開催予定

News/

みらいえ × 子育てサロンKONOKONO

～姫路市提案型協働事業補助金交付事業～

お申し込み
お問い合わせは
こちら！



1

家族で備えるお産

Day.11/15・1/10

- こんなに変わる!? 産前産後の心と体
- 夫婦で考えよう! パートナーシップの大切さ
- これで安心! 産後の生活ワークショップ

助産師 / 牧野 あゆみ



妊娠中にこそ知るべき歯のおはなし

- 赤ちゃんに影響!? 妊娠中のお口ケア
- 家族で始めよう! わが子のむし歯ゼロ計画
- 後悔しない! 1才からの歯ならびのそだて方

歯科医師 / 中川 智香子



2

ママと子を守る! 栄養のおはなし

Day.11/29・1/31

- 妊娠中の食事について〜時期別ポイント〜
- 離乳食にも使える!
- “簡単でおいしい!” 出汁のとり方

管理栄養士 / 山田 みのり



妊娠中・産後のからだケア新常識

- 赤ちゃんにも影響? 妊娠中の運動効果
- 大切にしよう! 妊娠中・産後のからだケア
- 簡単にできる! 妊娠中の目的別エクササイズ

理学療法士 / 岡澤 奨



3

おなかの中から始める子育て

Day.12/5・2/13

- 育児に備える妊娠中からの親子コミュニケーション
- 生まれてすぐ! 乳児期からのふれあいあそび
- 赤ちゃんも一緒に♪ 体と心をほぐすマタニティヨガ

保育士 / 高橋 温子



つながる♪ 安心なみらいへ

- 「みらいえ」スタッフ & 先輩ババママ/赤ちゃんと交流
- のぞいてみよう! 乳幼児検診会場 & のびのび広場
- 詳しく知ろう産後ケア

姫路市こどもの未来健康支援センター「みらいえ」スタッフ



「昨年度の感想より」



- 同じような体調や悩みを抱えていることを知れて安心感を得ることができた
- SNSでおすすめてされているものが本当に赤ちゃんのためになるのか改めて考えることができた
- 知らなかったこと理解しきれていなかったことを教えてもらえ助けを求めているのだと思えて気持ちが軽くなった などなど♪

主催：子育てサロンKONOKONO

お問い合わせお気軽にどうぞ ☒ konokono.kosodate@gmail.com 又はDMでー

