



令和8年度（2026年度） ハローベビークラスのおさそい

ハローベビークラス（南区役所の両親教室）について

時間と内容	妊娠中のはなし 水曜日 10:00~11:30 妊婦体操、かぞくの健康「歯の話」
	出産のはなし 水曜日 14:00~15:30 お産の経過と産後の生活、健康をつくる食生活
	子育てのはなし 水曜日 14:00~15:30 子育てのポイント、はぐはぐの樹とこどもの 土曜日 10:00~11:30 預け先の紹介、あかちゃんのお風呂の講座

対象 南区在住の妊婦と家族 ※妊婦を含め2人まで参加可能です。大人のみ参加をお願いします。

会場 南区役所 4階 健診会場 多目的室

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、子育てガイドブック「どれどれ」、室内履き（スリッパなど）
「妊娠中のはなし」のみバスタオル（妊婦体操の際に、床に敷きます）

申込み 南区ホームページまたはパマトコから申し込みをお願いします。
予約の開始時間は、お昼 12:00 からです。
右記の二次元コードからもホームページへアクセスできます。



※日程表（要予約） 平日はすべて水曜日開催

出産予定月	妊娠中のはなし	出産のはなし	子育てのはなし	予約開始日
7・8・9月	4月 1日	4月 15日	4月 1日	2月 18日
8・9・10月	5月 13日 ※	5月 20日	5月 13日	3月 18日
9・10・11月	6月 3日	6月 17日	6月 3日 6月 13日（土）	4月 15日
10・11・12月	7月 1日	7月 15日	7月 1日	5月 20日
12・1・2月	9月 2日	9月 16日	9月 2日 9月 12日（土）	6月 17日
1・2・3月	10月 7日	10月 21日	10月 7日	7月 15日
2・3・4月	11月 4日	11月 18日	11月 4日	9月 16日
3・4・5月	12月 2日	12月 16日	12月 2日 12月 12日（土）	10月 21日
4・5・6月	1月 6日	1月 20日	1月 6日	11月 18日
5・6・7月	2月 3日	2月 17日	2月 3日	12月 16日
6・7・8月	3月 3日	3月 17日	3月 3日 3月 13日（土）	1月 20日

お問合せ 南区役所こども家庭支援課 TEL：045-341-1151