



# 令和6年度 ベビー教室日程表



	2024年 5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2025年 1月	2月	3月
<b>ようこそあかちゃん</b> (0~4か月) 10:00~11:00 (受付)9:45	21日(火)	26日(水)	4日(木)	8日(木)	5日(木)	9日(水)	6日(水)	11日(水)	16日(木)	13日(木)	11日(火)
<b>セルフケア体操</b> (妊婦・0~6か月) 10:00~11:00 (受付)9:45	8日(水) 9日(木)	6日(木) 7日(金)	11日(木) 12日(金)	5日(月)	2日(月) 6日(金)	3日(木) 4日(金)	8日(金) 11日(月)	5日(木) 6日(金)	9日(木) 10日(金)	6日(木) 7日(金)	3日(月)
<b>ねんねの時期の ベビーマッサージ</b> (0~6か月) 10:00~11:00 (受付)9:45	16日(木) 17日(金)	14日(金) 17日(月)	19日(金) 22日(月)	23日(金) 26日(月)	12日(木) 13日(金)	15日(火) 16日(水)	18日(月) 19日(火)	16日(月) 17日(火)	20日(月) 21日(火)	17日(月) 18日(火)	12日(水) 18日(火)
<b>動き出してから のベビーマッサージ</b> (7~12か月) 10:00~11:00 (受付)9:45	29日(水)	—	8日(月)	—	27日(金)	—	27日(水)	—	29日(水)	26日(水)	—
<b>離乳食クッキング 離乳初期・中期編</b> (5~8か月) 10:00~11:00 (受付)9:45	21日(火)	26日(水)	4日(木)	8日(木)	5日(木)	9日(水)	6日(水)	18日(水)	16日(木)	13日(木)	11日(火)
<b>離乳食クッキング 離乳中期・後期編</b> (7~12か月) 10:00~11:00 (受付)9:45	22日(水)	—	—	9日(金)	—	—	7日(木)	—	—	14日(金)	—

\* より多くの方に参加していただけるよう、各教室は月に1回までの参加となります。

\* 教室内容および日程は都合により変更になることがあります。

教室の詳細内容は裏面をご覧ください



問合せ・申し込み先

北杜市役所 ネット推進課(北杜市保健センター)

TEL : 0551-42-1401



# 令和6年度 ベビー教室日程表



## ようこそあかちゃん (0~4か月)

育児中の嬉しいこと・悩んでいること、  
みんなでお話ししましょう。

## セルフケア体操 (妊婦・0~6か月)

体を動かして、スッキリしましょう。  
飲み物をお持ちください。

※ 妊娠中の方は安定期に入ってからご参加ください。

・すべての教室で身長と体重の測定  
ができます。母子健康手帳・バスタオル  
をお持ちください。

・予約については、2か月前からお取  
りすることができます。ご不便をお  
かけしますが、よろしくお願いいたします  
ます。

・教室終了後に赤ちゃんの発育・発  
達、母乳保育やミルクの量等の個別  
相談もできます。お気軽にお声がけ  
ください。

## ねんねの時期のベビーマッサージ (0~6か月)

親子の触れ合いの時間です。  
ママだけでなく、パパの参加も大歓迎です。  
バスタオル・母子健康手帳をお持ちください。

## 動き出してからベビーマッサージ (7~12か月)

短時間のマッサージのあと、子育て中のママパパに  
知っておいてほしいこととお話しています。  
バスタオル・母子健康手帳をお持ちください。

## 離乳食クッキング 離乳初期・中期編 (5~8か月)

離乳食の基本を一緒に確認しましょう。  
できあがった離乳食の試食ができます。  
大人用エプロン、ハンカチ、抱っこ紐、赤ちゃんの食事用エ  
プロンをお持ちください。

- ※ 4か月児健診時に離乳食の始め方の講話があります。
- ※ 試食は感染症などの状況により実施できない場合があります。
- ※ 食材準備のため、実施日の2日前までにご予約ください。

## 離乳食クッキング 離乳中期・後期編 (7~12か月)

大人の料理から取り分けて作る方法と、  
手づかみ食べができるおやつを作ります。  
できあがった大人の食事と離乳食の試食があります。  
大人用エプロン、ハンカチ、抱っこ紐、赤ちゃんの食事用エ  
プロンをお持ちください。

- ※ 試食は感染症などの状況により実施できない場合があります。
- ※ 食材準備のため、実施日の2日前までにご予約ください。



問合わせ・申し込み先

北杜市役所 ネウボラ推進課

(北杜市保健センター)

TEL:0551-42-1401