



令和7年度（2025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 土曜日 10：00～11：30	子育てのポイント、はぐはぐの樹とこどもの 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

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。

申込み ＊ホームページは、【南区 両親教室】または【南区 ハローベビークラス】で
検索するか、右記の二次元コードを読み取ってアクセスしてください。

＊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 2日	4月 16日	4月 2日	2月 19日
8・9・10月	5月 7日	5月 21日	5月 7日	3月 19日
9・10・11月	6月 4日	6月 18日	6月 4日 6月 14日（土）	4月 16日
10・11・12月	7月 2日	7月 16日	7月 2日	5月 21日
12・1・2月	9月 3日	9月 17日	9月 3日 9月 13日（土）	6月 18日
1・2・3月	10月 1日	10月 15日	10月 1日	7月 16日
2・3・4月	11月 5日	11月 19日	11月 5日	9月 17日
3・4・5月	12月 3日	12月 17日	12月 3日 12月 13日（土）	10月 15日
4・5・6月	1月 7日	1月 21日	1月 7日	11月 19日
5・6・7月	2月 4日	2月 18日	2月 4日	12月 17日
6・7・8月	3月 4日	3月 18日	3月 4日 3月 14日（土）	1月 21日

お問合せ 南区役所こども家庭支援課 TEL：045-341-1151