

令和8年度「Hugkumi(ハグクミ)」子育てスタートアップ教室

妊娠時期を3つのクラスにわけ、それぞれの時期にそった内容で、産前教室を開催します。各クラスからつながりをもった内容構成としているため、3クラスに参加されることをオススメします。

【クラス案内】

★クラス①（参加対象の目安週数：妊娠 16 週～24 週）

- ・妊娠中の体のこと、出産・育児に向けイメージを具体化させよう！
- ・妊婦体験・育児体験をしてみて、妊婦さんの生活や赤ちゃんのいる生活を
知ってみよう！

★★クラス②（参加対象の目安週数：妊娠 24 週～32 週）

- ・出産に向けた準備、分娩中の過ごし方、授乳のことについて知ってみよう！
- ・バースプランについて考えてみよう！

★★★クラス③（参加対象の目安週数：妊娠 32 週以降）

- ・赤ちゃんの栄養方法や、育児について考えてみよう！
- ・育児のスタートをスムーズにできるよう、必要な情報をみんなで共有しよう！
- ・授乳のデモンストレーションもあります♪



この他にも様々な内容を準備しています！

参加費は無料です♡

【参加対象者】

益城町在住の妊婦さんと夫（パートナー）

妊婦さんのご家族の参加も可能です♡

※パートナーやご家族の参加の場合、町外の方でも参加可能です。

【参加可能人数】

妊婦さんと合わせて2名まで

例）妊婦さんと夫（パートナー）、妊婦さんと妊婦さんのお母さん等

【クラス定員】

各クラス10組（完全予約制、先着順）

【開催場所 / 開催日時】

場所：益城町保健福祉センターはびねす

開催日については、裏面の開催スケジュールをご覧ください。

AM クラス▶10時スタート（9：30 受付開始）

PM クラス▶14時スタート（13：30 受付開始）

※1クラスあたり、90分～2時間程度

【持参するもの】

母子手帳、水分補給用の飲物、筆記用具

【予約方法】

予約フォームよりご予約ください。（右のQRコードより予約できます）

★キャンセルされる場合は、必ず下記連絡先へご連絡ください。



❀❀ キャンセルやお問い合わせ先 ❀❀

【教室に関すること全般】

益城町保健福祉センターはびねす

- ・096-234-6123
- ・月曜日～金曜日 8：30～17：15
- ・土日・祝祭日不可

【クラス①、クラス②の方はこちら】

産後ケアハウス BabySmile（担当：本田）

- ・090-1084-8982
- ・産後ケア対応中で応答できない場合があります。
折り返しの連絡をお待ち下さい。

【クラス③の方はこちら】

助産院-SHIRO-（担当：城）

- ・090-5381-7657
- ・産後ケア対応中で応答できない場合があります。
折り返しの連絡をお待ち下さい。