

南保健センターの育児教室



みなみっこくらぶ



南保健センターでは、保護者の皆さんが楽しく子育てできるように、「みなみっこくらぶ」（ステップ1～ステップ3）を開催しています。

対象月齢のお子様と一緒に参加できます。全回予約制です。

ステップ1 (4～5か月頃)

【予約制】

定員：10組

- ◆離乳食を学ぼう！～進め方・作り方～（管理栄養士）
- ◆赤ちゃんのお口のケア（歯科衛生士）
- ◆赤ちゃんとおそぼう（保育士）

離乳食の実物を見て、
触ることができます



ステップ2 (7～8か月頃)

【予約制】

定員：10組

- ◆離乳食（2回食）の進め方とポイント（管理栄養士）
- ◆赤ちゃんの発達と事故予防（保健師）
- ◆絵本について（保育士）

ステップ3 (10か月～2歳頃)

【予約制】

定員：10組

- ◆むし歯予防と食生活（管理栄養士）
- ◆食中毒を予防しましょう（食品衛生監視員）
- ◆楽しく歯みがきレッスン♪（歯科衛生士）
- ◆親子であそぼう（保育士）



むし歯予防のポイントと、
歯みがきのコツが
わかります



★ 途中の教室（ステップ）からでも自由に参加できます。

★ 託児はありません。

★ 対象月齢以外でもご参加いただけますのでご相談ください。

＜令和7年度 日程表＞

★教室は全回**予約制**となっています。

★ステップ1とステップ2の対象は、**第1子**とその保護者の方です。（ステップ3の対象は第1子に限りません）

第1子以外でステップ1とステップ2の参加をご希望される方は、定員に達しない場合にのみご参加いただけます。

★予約受付は開催日の前日（祝日の場合は前開庁日）12時までです。

南保健センター（TEL：581-5211）または、**Eメール（minamikko-kurabu@city.sapporo.jp）**でお申込みください。

Eメールでお申込みの際には、件名に「みなみっこらぶ参加申込み」、本文に①参加を希望する教室名と日付、②お子様の氏名（ふりがな）と生年月日、③参加する保護者の氏名（ふりがな）、④住所、⑤メールアドレス、⑥日中連絡がつく電話番号を記載してください。申込み受付後、担当者からの返信をもって参加確定となります。土日祝日にお申込みされた場合は、翌開庁日以降の返信となりますので、ご了承ください。

Eメールフォーム



	4月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	2月	3月	持 ち 物
ステップ1 4～5か月頃の第1子と保護者 10：00～11：15（受付9：30から）	8	10	8	9	14	11	9	10	10	・母子健康手帳 ・バスタオル（赤ちゃん用） ・お子様に必要なもの（おむつ・ミルク など）
ステップ2 7～8か月頃の第1子と保護者 10：00～11：10（受付9：30から）	15	17	15	16	21	18	16	17	17	・母子健康手帳 ・バスタオル（赤ちゃん用） ・お子様に必要なもの（おむつ・ミルク など）
ステップ3 10か月～2歳頃のお子様と保護者 10：00～11：15（受付9：30から）		3	1		7	4		3	3	・母子健康手帳 ・お子様に必要なもの（おむつ など）

※会場は南保健センター 1階講堂です ※1月、5月、8月は教室はありません。また、ステップ3のみ4月、9月、12月もありません。

＜お願い＞

★原則、対象月齢のお子様と保護者1名のみ同伴可能です。複数人で来所を希望される場合は、事前にご相談ください。

★当日お子様、同伴される保護者の方が発熱・咳などの症状がある場合は、参加を延期してください。また、水ぼうそう等にかかっている場合は、治ってから参加してください。

★会場内の換気を行いますので、体温調節のしやすい服装でお越しください。

＜お問い合わせ＞ 南保健センター TEL 581-5211 札幌市南区真駒内幸町1丁目3-2
<https://www.city.sapporo.jp/minami/kenkou/index.html> （南区 健康・衛生 のページ）