

# ママ パパ

## 教室

教室に参加して、気になっていたこと、悩みが解決できました。

妊婦体験やお風呂の実習など夫婦で楽しく参加できました。

赤ちゃんのことや産後のことが想像できませんでしたが、教室に参加することで実感がわき、出産が楽しみになりました。

子どもが生まれてからも良いママ友になれそうな人と知り合えてよかったです。



### 日時・プログラム・会場

<p><b>A</b></p>	<p>助産師が伝える安産のためのところと体づくり ～「呼吸法や腰痛予防等のストレッチ・リラックス法」～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・軽い運動を行いますので、医師とご相談のうえご参加ください。</li> <li>・妊娠15週未満、お腹がよく張る、血圧が高めである…などの方は、安全のため運動はご参加いただけません。</li> <li>・パパの沐浴体験</li> </ul>	<p>6月 5日(土) 11月20日(土) 10:00～12:00 保健センター</p>
<p><b>B</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●管理栄養士からのおいしい話 ママの栄養は赤ちゃんの栄養</li> <li>●助産師が語る             <ul style="list-style-type: none"> <li>・気持ちが前向きになるママのための</li> <li>・ママのリラックス法</li> <li>・パパの沐浴体験</li> </ul> </li> </ul>	<p>9月18日(土) 令和4年1月15日(土) 10:00～12:00 保健センター</p>
<p><b>C</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯科医師による歯科検診 ※ママのみ受けられます。 <b>無料</b></li> <li>●歯科衛生士からの話 ママと赤ちゃんのための妊娠中から育む歯と口の健康づくり</li> <li>●RDテスト(むし菌検査) ※ご夫婦で受けられます。</li> <li>●歯もピッカピカ ブラッシング実習</li> <li>●助産師が語る 「おっぱいって不思議!～母乳栄養について～」</li> </ul>	<p>7月9日(金) 令和4年 3月4日(金) 13:30～15:30 保健センター</p>
<p><b>D</b></p> <p>あいつく開催</p>	<p>先輩ママに聞く出産準備 「赤ちゃんを迎えるまでに、何を準備したらいい?」 「赤ちゃんが生まれたら、生活はどう変わる?」 など…出産前に気になることや知りたいことを先輩ママと一緒に情報交換しましょう!</p>	<p>10月16日(土) 令和4年 3月19日(土) 10:30～12:00 あいつく</p>

※開始時間の10分前から受付をします。

※1プログラム1回まで参加可能。最大でA～D1回ずつ、計4回受講できます。

※持ち物：母子健康手帳、筆記用具

**対 象** : 初めて母親・父親になる人  
第2子以降を妊娠中の方は、お問い合わせください。  
※ママのみの参加も歓迎!!

**定 員** : 各プログラム16人 (先着順)

**参加費** : 無料

**申 込** : 保健センターへ電話  
(0721-55-0301)  
でお申込ください。

**会 場** : (A) (B) (C) →保健センター3階  
(D) →子ども・子育て総合センターあいっく



### 河内長野市立保健センター3階

住 所 : 木戸東町2-1 (大阪南医療センター敷地内)

駐車場 : あり (駐車券を会場までお持ちください)



**！ご注意ください！**

保健センターは令和3年4月に、大阪南医療センター敷地内に移転します。

### 河内長野市立

### 子ども・子育て総合センターあいっく

住 所 : 本町24-1

ノバティながの北館5階



## ！ 注 意 事 項 ！

- 新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で開催します。
  - ・参加時はマスクの着用をお願いします。
  - ・発熱や咳などの症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。
  - ・新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては、教室が変更・中止になる場合があります。その場合は、ホームページ等でお知らせします。
- 保育はありません。お子さんと一緒に参加はご遠慮ください。
- 土曜日の電話対応ができないため、土曜日当日の欠席の連絡は不要です。



### 《お問い合わせ》

河内長野市立保健センター(子育て世代包括支援センター☆ゆめっく☆)

平日 : 9:00~17:30 電話 : 0721-55-0301

