

子育てがもっと楽しくなる

# ママパパ教室

参加者の声

夫婦一緒に参加することで、今後の不安が軽減しました。

沐浴体験で、実際にお風呂を入れるイメージが付き、よかったです。

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。



プログラム

日時/会場

**A**

★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・リラククス法」

- ・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。
- ・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。

★パパの沐浴体験



●4月22日(土)

●10月28日(土)

10:00~12:00

保健センター(☆ゆめつく☆)

**B**

★管理栄養士からの食生活についての話

「ママの栄養は赤ちゃんの栄養」

★助産師が語る

「気持ちが前向きになるママのためのリラククス法」

★パパの沐浴体験



●6月17日(土)

●令和6年1月20日(土)

10:00~12:00

保健センター(☆ゆめつく☆)

**C**

★歯科医師による歯科検診 ※ママのみ受けられます。

★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」

★RDテスト(むし歯検査)

★歯科衛生士によるブラッシング指導 ※夫婦で受けられます。

★助産師が語る

「おっぱいって不思議！～母乳栄養について～」

●7月21日(金)

●12月15日(金)

13:30~15:30

保健センター(☆ゆめつく☆)

無料

**D**

★先輩ママに聞く出産準備

「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!



●8月26日(土)

●令和6年3月9日(土)

10:30~12:00

あいっく

あいっく  
開催

※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

# ママパパ教室

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

**定 員** 各プログラム20人 (先着順)

**参加費** 無料

**申込み** 電話で保健センター(☆ゆめつく☆)へ ☎0721-55-0301

**会 場** **A B C** → 保健センター(☆ゆめつく☆)  
**D** → 子ども・子育て総合センターあいつく

## 注意事項

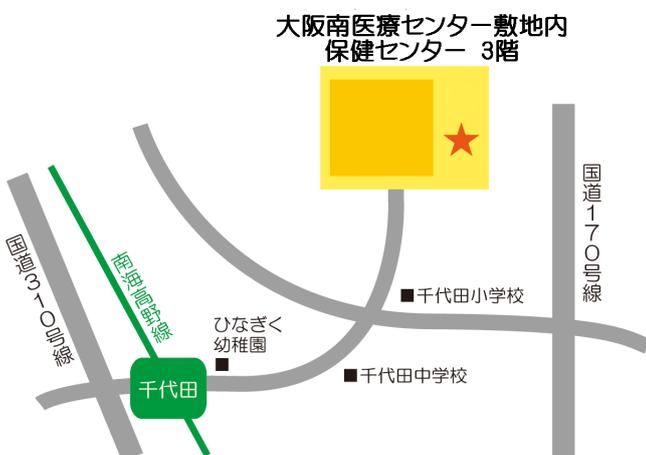
- ☆感染症対策に配慮した上で開催します。
  - ・参加時はマスク着用にご協力をお願いいたします。
  - ・発熱や咳などの症状がみられる場合は、参加をご遠慮ください。
- ☆保育はありません。お子さんと一緒に参加はご遠慮ください。  
☆土曜日の電話対応ができないため、土曜日当日の欠席の連絡は不要です。



**A B C**

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☆ゆめつく☆)

<住所>木戸東町2-1(大阪南医療センター敷地内)  
※大阪南医療センターの駐車場をご利用ください。  
(駐車券を会場までお持ちください)



**D**

河内長野市立  
子ども・子育て総合センターあいつく

<住所>本町24-1 ノバティながの北館5階  
※ノバティながのの駐車場をご利用ください。  
(駐車券を会場までお持ちください)



<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☆ゆめつく☆)

電話 0721-55-0301 (平日: 9:00~17:30)

