

# ママパパ教室

参加者の声

先輩ママの赤ちゃんを実際に抱っこさせてもらって、我が子への思いもふくらみました。

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。

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。

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。



**A**

5/11(土)、10/19(土)

## ★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、妊娠15週未満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

開催場所

☆ゆめつく☆(保健センター)



**B**

6/8(土)、R7年2/1(土)

## ★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

開催場所

☆ゆめつく☆(保健センター)



**C**

8/2(金)、12/6(金)

## ★歯科医師による検診と講話

※ママのみ受けられます。

## ★歯科衛生士からの話

「ママと赤ちゃんの歯の健康」

## ★RDテスト(むし歯検査) 無料

※夫婦で受けられます。

## ★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～」

開催場所

☆ゆめつく☆(保健センター)



**D**

8/24(土)、R7年3/1(土)

## ★先輩ママパパとの交流会

あいつく  
開催

「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…

出産前に準備しておくことや気になること、知りたいことを先輩ママパパと一緒に情報交換しましょう！

保健師・助産師も参加します。

開催場所

あいつく



※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。

※日時など詳しくは裏面へ→

# ママパパ教室

**対 象** 初めてママ・パパになる人(ママのみ、パパのみの参加も歓迎！)  
※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) ※定員を超えた場合は出産予定日に近い方を優先させていただきます。

**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

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



<開催場所>

プログラム	日程		時間	ゆめつく	あいつく
<b>A</b>	R6	5/11(土)	10:00~12:00	●	
<b>B</b>		6/8(土)	10:00~12:00	●	
<b>C</b>		8/2(金)	13:30~15:30	●	
<b>D</b>		8/24(土)	10:30~12:00		●
<b>A</b>		10/19(土)	10:00~12:00	●	
<b>C</b>		12/6(金)	13:30~15:30	●	
<b>B</b>	R7	2/1(土)	10:00~12:00	●	
<b>D</b>		3/1(土)	10:30~12:00		●

※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

HELLO BABY

(妊娠届出時、お渡しした冊子)

## 注意事項

☆体調の悪い方、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。

☆土曜日の電話応対ができないため、土曜日当日の欠席の連絡は不要です。

## A B C

### こどもファミリーセンター ☆ゆめつく☆(保健センター)



<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

### こどもファミリーセンター 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>

☆ゆめつく☆(保健センター)

電話：0721-55-0301(平日：9:00~17:30)

FAX：0721-55-0394