



# 令和3年度 フレママパパ&赤ちゃん教室



子どもはぐくみ室では、妊娠中や子育て中のママ・パパを応援しています！

**無料**ですので、お気軽にご参加ください♪ **新型コロナウイルス感染症拡大防止策の一つとして、参加人数が多くなりすぎないように、当面、予約制で実施**します。今後の感染状況によっては、内容の変更や休止している場合がありますので、予めお問合せください。

予約は直近開催分を開催月に受け付け予定です。

## ➤ 日程

第1回	第2回	第3回	第4回
令和3年 4月9日(金)	5月14日(金)	6月11日(金)	7月9日(金)
8月13日(金)	9月10日(金)	10月8日(金)	11月12日(金)
12月10日(金)	令和4年 1月14日(金)	2月25日(金)	3月11日(金)

➤ 時間 午後1時30分～3時30分

➤ 場所 醍醐支所3階 大会議室

➤ 対象者 京都市にお住まいの

パパには妊婦服  
体験もあります

妊婦、産後6か月までのママと赤ちゃん、パパ

※ヨガは、医師から運動制限を受けていない方で

妊婦は妊娠16週以降、

産婦は自然分娩後3週、帝王切開後6週以降

## ➤ 持ち物

- 母子健康手帳
- ヨガの回(第2, 3回)は、バスタオル
- スタイ作りの回(第4回)は、あれば20cm×30cmの布

## 第1回 助産師に聞く！ 妊娠・出産・育児の極意

妊娠中の生活や育児用品、お母さんのからだのことや育児の悩みなど、助産師にまるごと相談しませんか？

育児に役立つ情報や、醍醐地域の遊び場なども共有しましょう♪



## 第2回 歯のお話 & マタニティ・産後親子ヨガ

歯科衛生士がお口のお手入れについてのポイントをお伝えします！

お子様の歯磨きデビューの質問もどうぞ♪

お話の後は助産師によるマタニティ・産後親子ヨガでリラックス！



## 第3回 食事のお話 & マタニティ・産後親子ヨガ

管理栄養士が食事についてのポイントをお伝えします！

気になる離乳食の質問もぜひ♪

お話の後は助産師によるマタニティ・産後親子ヨガでリラックス！



## 第4回 スタイ作り & おもちゃ作り

スタイ作りは、ミシンを使わず簡単にできます♪

身近なものを使って、お気に入りのおもちゃも作ってみませんか？

みんなで妊娠中・子育て中の悩みも話しましょう！



お問い合わせ：醍醐支所 子どもはぐくみ室

TEL 075(571)6748

