

# プレママ・パパ教室



- ★ 予約必要 (前日までにご連絡をお願いいたします)
- ★ 費用 … 無料
- ★ 定員 … 10名

どの回からでも参加できます♪

	内 容	日 程	時間・場所
1回目	<p><b>妊娠・出産・育児を元気に乗り切るために</b> ～助産師さんのリラックス体操ほか～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中から産後まで、元気な私でいるために(助産師)</li> <li>● ストレッチとリラックス体操【実技】</li> </ul> <p>※ 動きやすい服装にてお越しください。 持ち物：母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」</p>	令和8年 5月8日 (金)	<p>【時間】 午後2時00分～3時40分</p> <p>【場所】 深草支所3階 健診会場</p>
		令和8年 9月11日 (金)	
		令和9年 1月15日 (金)	
<p>☆ 赤ちゃんのいる暮らしについて聞いてみよう ☆</p> <p>先輩ママ・パパに色々質問してみたり、妊婦さん同士でお話ししましょう 地域の遊び場・つどいの広場の紹介もあります</p>			
2回目	<p><b>これで安心！深草地域で赤ちゃんとの新生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤ちゃんのいる暮らし(保健師)</li> <li>● 赤ちゃんのお風呂の入れ方【実習】</li> <li>● 妊婦体験 (※ 妊婦体験服の装着を希望される同伴の方)</li> </ul> <p>※ 持ち物：母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」</p>	令和8年 6月12日 (金)	<p>【時間】 午後2時00分～3時30分</p> <p>【場所】 深草支所3階 健診会場</p>
		令和8年 10月9日 (金)	
		令和9年 2月12日 (金)	
3回目	<p><b>わくわく&amp;ハッピー♪</b> <b>マタニティーライフのコツ、お伝えしま</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ママと赤ちゃんのための栄養のお話(管理栄養士)</li> <li>● 妊婦歯科相談・ママと赤ちゃんのための歯の健康のお話(歯科衛生士)</li> <li>● 知っておきたい制度・サービスのお話(保健師・保育士)</li> <li>● 深草地域の保育所・児童館、子育てをサポートする事業・サービスの紹介 保育所ってどんなところ？赤ちゃんとのかわり方について(保健師、保育士)</li> </ul> <p>※ 持ち物：母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」</p>	令和8年 7月10日 (金)	<p>【時間】 午後2時00分～3時30分</p> <p>【場所】 深草支所3階 健診会場</p>
		令和8年 11月13日 (金)	
		令和9年 3月12日 (金)	

詳しくはこちらのQRコードからご確認ください。  
みなさまのご参加を

● 予約・ご相談・お問合せ ●

**深草支所保健福祉センター**  
子どもはぐくみ室

伏見区深草向畑町93-1 (深草総合庁舎2階26番窓口)