

令和7年度

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	妊娠・出産・育児を元気に乗り切るために ～助産師さんのリラックス体操ほか～  ● 妊娠中から産後まで、元気な私でいるために(助産師) ● ストレッチとリラックス体操【実技】 ● 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？赤ちゃんとのかかわり方について(保健師、保育士) ※ 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」	令和7年 5月9日 (金)	【時間】 午後2時30分 ～4時00分 【場所】 深草支所4階 会議室 ※ 9月12日 深草支所3階 健診会場
		令和7年 9月12日 (金)	
		令和8年 1月9日 (金)	
2回目	これで安心！深草地域で赤ちゃんとの新生活  ● 赤ちゃんのいる暮らし(保健師) ● 赤ちゃんのお風呂の入れ方【実習】 ● 妊婦体験 (※ 妊婦体験服の装着を希望される同伴の方) ※ 持ち物：母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」	令和7年 6月20日 (金)	【時間】 午後2時30分 ～4時00分 【場所】 深草支所4階 会議室 ※ 10月10日 深草支所3階 健診会場
		令和7年 10月10日 (金)	
		令和8年 2月13日 (金)	
3回目	わくわく&ハッピー♪ マタニティーライフのコツ、お伝えします  ● ママと赤ちゃんのための栄養のお話(管理栄養士) ● 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) ● 知っておきたい制度・サービスのお話(保健師・保育士) ※ 持ち物：母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」  * 交流会 & 地域の遊び場・つどいの広場紹介 * 交流会で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ましょう ☆彡	令和7年 7月11日 (金)	【時間】 午後2時30分 ～4時00分 【場所】 深草支所4階 会議室 ※ 11月14日 深草支所3階 健診会場
		令和7年 11月14日 (金)	
		令和8年 3月13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
お待ちしております♪



- 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 子育て相談担当

伏見区深草向畑町93-1 (深草総合庁舎2階26番窓口)

TEL 075-642-3879