

令和8年度

# 醍醐支所 プレママ・パパ教室のご案内

子どもはぐくみ室は、妊娠中のママ・パパを応援しています！

どの回からでも、1回だけでも参加可能です。お気軽にご参加ください♪



	内容	日程	時間
1回目	・妊娠中の生活、お産について(助産師) ・ママと赤ちゃんの歯の話(歯科衛生士) ・パパの妊婦体験	5月8日(金) 9月11日(金) 1月8日(金)	
2回目	・赤ちゃんのいる暮らし(保健師) ・沐浴体験 ・パパの妊婦体験	6月12日(金) 10月9日(金) 2月12日(金)	13時30分～15時30分 13時15分～受付
3回目	・妊娠中の食事の話(管理栄養士) ・マタニティヨガ(助産師) ・交流会	7月10日(金) 11月13日(金) 3月12日(金)	

◆ 対象 京都市内にお住まいの妊婦とそのパートナー

※マタニティヨガは、妊娠16週以降で、主治医から運動制限を受けていない方

◆ 定員 10名(予約制)

◆ 場所 醍醐総合庁舎3階 (京都市伏見区醍醐大構町28)

◆ 持ち物 母子健康手帳 母子手帳副読本「赤ちゃんといっしょ」 ヨガの回はバスタオル

◆ 参加費 無料

◆ 申込み 前日までに、電話もしくは醍醐支所ホームページからお申し込みください

申込みはこちらから



お問い合わせ 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター子どもはぐくみ室

電話:075-571-6748

マタニティヨガとは…

一般のヨガとは違い、妊婦さんや親子で行えるよう安全に配慮して作されました。

インナーマッスルを活性化して、妊娠中に起こりやすい腰痛やこむら返り、産後に起こりやすい肩こりや骨盤のゆがみ・腰痛などの予防・改善を促します。体が硬い方でも大丈夫ですよ。

