



令和6年度

プレママ・プレパパ&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。各回、**無料**ですのでお気軽にご参加ください♪

プレママ・プレパパ&赤ちゃん教室は、**予約制**で実施しておりますので、あらかじめお問い合わせください。

パパは妊婦体験も
あります。



♪日 程 いずれの日程からでもご参加いただけます。 予約は、直近開催分を開催月に受付予定です。

	第 1 回	第 2 回	第 3 回 
	助産師に聞く！妊娠・出産・育児の極意	食事のお話&マタニティ・産後親子ヨガ	歯のお話 & 簡単！おもちゃ作り
内 容	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？育児に役立つ情報も共有しましょう	管理栄養士が食事についてのポイントをお伝えします。気になる離乳食のご質問もぜひ♪ 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しましょう。	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ご質問もどうぞ♪ お話の後は、保育士と身近なものを使って、オリジナルのおもちゃを作ってみましょう！
日 程	 5月10日（金）	6月14日（金） 	7月12日（金）
	9月13日（金）	10月11日（金）	11月8日（金） 
	令和7年1月10日（金）	令和7年2月14日（金）	 令和7年3月14日（金）

♪対象者 京都市内にお住いの妊婦、産後6か月までのママと赤ちゃん、パパ

*ヨガについては、医師の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3週、帝王切開後6週以降

♪時 間 午後1時30分～3時30分

♪場 所 醍醐支所3階 大会議室

♪持ち物 母子健康手帳（ヨガの回は、バスタオルも）

マタニティ・産後親子ヨガとは・・・

インナーマッスル（内臓の筋肉）を活性化し、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。



お問い合わせ：醍醐支所 子どもはぐくみ室

TEL 075 (571) 6748