



令和8年度

プレママ・パパ教室のご案内



妊娠おめでとうございます。新しい命を授かり、喜びとともに不安もある時期だと思います。妊娠・出産の時期を安心して過ごせるように一緒に学習したり、体験を通して赤ちゃんのいる生活をイメージしてみましょう。妊娠中のママやパパだけでなく、ご家族も一緒に参加できます。1回の参加のみでもOKです。ご参加お待ちしております。

① 食生活とお口の健康

内容

- ・管理栄養士のお話
「ママと赤ちゃんのための食事」
- ・歯科衛生士のお話
「ママと赤ちゃんの歯について」
- ・プレパパの妊婦体験
- ・交流会

日時 13時30分～15時

- ・R8年 5月27日(水)
- ・R8年 10月28日(水)
- ・R9年 1月27日(水)



ママの食事は赤ちゃんに影響する？
妊娠するとお口のトラブルが増える？
気になる疑問にお答えします！

② 赤ちゃんのいる暮らし

内容

- ・助産師のお話「赤ちゃんのいる暮らし」
- ・沐浴（赤ちゃんのお風呂）体験
- ・プレパパの妊婦体験
- ・交流会

日時 13時30分～15時30分

- ・R8年 6月24日(水)
- ・R8年 9月30日(水)
- ・R8年 12月23日(水)
- ・R9年 3月24日(水)



赤ちゃん人形を使って実際に
沐浴体験をします。

●場所 東山区役所保健福祉センター北館地下1階 保健指導室

●持ち物 母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」

●申込み 申込専用フォームから
(開催の2か月前～2日前まで)

●定員 6組(先着順)



問合せ先: 東山区役所保健福祉センター子どもはぐくみ室子育て相談担当

TEL (075) 561-9349