

2019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。おなかに赤ちゃんがいるとわかって、うれしい！まだ実感がわかない、戸惑っている、どうなるか不安・・・、思いは様々だと思います。妊娠・出産・育児について、一緒に話してみませんか。

上京区では、2回シリーズでプレママ・パパ教室を開催しています。どちらの回からでも参加可能で、プレパパは妊婦体験ができます。

＊日程（いずれも第3火曜日）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
I	16日		/	16日		/	15日		/	21日		/
II		21日	/		20日	/		19日	/		18日	/

＊時間 9:00～11:15

＊場所 上京区役所保健福祉センター 3階 多目的室

＊持ち物 母子健康手帳 ・ テキスト「赤ちゃんといっしょ」

＊その他 予約不要です。体調のいい日にお越しください。



プレママ・パパ教室Ⅰ

- ① 妊娠中の食事について（管理栄養士）
 - ② 妊娠・出産について（助産師）
 - ・妊娠中気をつけたいこと
 - ・リラクセス法
 - ・出産に向けて ・母乳育児のコツ
 - ③ 交流会
- ★動きやすい服装でお越しください。

プレママ・パパ教室Ⅱ

- ① ママと赤ちゃんの歯のはなし（歯科衛生士）
- ② 産後の過ごし方と子育て情報（保健師，保育士）
 - ・赤ちゃんのいる暮らし
 - ・産後の心と体について
 - ・知って得する子育て情報
- ③ 地域の子育て支援情報（保育士）
- ④ 先輩ママ&赤ちゃんとの交流会

上京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

☎075-441-2873