

令和5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分かって、うれしい！、まだ実感がわかない、戸惑っている、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す。



教室Ⅰ

- 1 妊娠中の食事について（管理栄養士）
- 2 ママと赤ちゃんの歯のはなし（歯科衛生士）
- 3 産後の過ごし方と子育て（保育士、保健師）
 - ・産後のところと身体について
 - ・赤ちゃんのいる暮らし
- 4 質問タイム



教室Ⅱ

- 1 妊娠・出産について（助産師）
 - ・妊娠中気を付けたいこと
 - ・リラクセス法
 - ・出産に向けて ・母乳育児のコツ
- 2 質問タイム&座談会

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6年 1月	2月	3月
I	18日		/	18日		/	17日		/	16日		/
II		16日	/		15日	/		21日	/		20日	/

時間 10:00~12:00

場所 上京区役所3階 多目的室

準備物 テキスト「赤ちゃんといっしょ」・母子手帳

その他 お電話での事前予約が必要です。
定員に達し次第受付を終了します。

上京区役所保健福祉センター
子どもはぐくみ室
☎075-441-2873

