

# 令和6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
  - ・赤ちゃんのいるくらし
- 4 質問タイム

	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	/

## \*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
  - ・リラックス法
  - ・出産に向けて ・母乳育児のコツ
- 2 質問タイム&座談会

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」・母子健康手帳  
 その他 予約不要です。体調のいい日にお越しください。



上京区役所保健福祉センター  
 子どもはぐくみ室  
 ☎075-441-2873

