

令和7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…、思いは色々だと思います。

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3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①

- 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）
 - ・産後のこ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①	4月15日	7月15日	10月21日	1月20日
教室②	5月20日	8月19日	11月18日	2月17日
教室③	6月17日	9月16日	12月16日	3月17日

教室②

- 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&交流会

時 間 10:00～12:00
場 所 上京区総合庁舎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 教室③のみ予約制（先着順、8組）

教室③

- 1 赤ちゃんのお世話について（保育士、保健師）
 - ・沐浴、抱っこ、お着替えについて
 - ・沐浴体験（希望者）
- 2 質問タイム&交流会

ご予約は
こちらから



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