

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！

おなかに赤ちゃんがいると分かって、うれしい！、まだ実感がわからない、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
 - ・リラクセス法
 - ・出産に向けて ・母乳育児のコツ
- 2 質問タイム&交流会

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

教室①	4月21日	7月21日	10月20日	1月19日
教室②	5月19日	8月18日	11月17日	2月16日
教室③	6月16日	9月15日	12月15日	3月16日

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）

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