



令和8年度 プレパパ・ママ教室

「赤ちゃんのいる生活ってどんな感じ?」「何が必要?」など、妊娠中の生活や出産に向けて、ご不安なことはありませんか?安心して赤ちゃんが迎えられるように、北区役所ではプレパパ・ママ教室を開催しています。どの回からでもご参加いただけます!

①健康のお話

- ・管理栄養士の話
「妊娠中の食事」
- ・助産師の話
「妊娠から産後の過ごし方」
- ・防災の話



【日程】

5月 8日(金)
9月 11日(金)
1月 8日(金)

【時間】13:30~15:00
(13:15~受付開始)

②赤ちゃんとの暮らし

- ・歯科衛生士の話
「ママと赤ちゃんの歯の話」
- ・保健師の話
「赤ちゃんのいる生活」
- ・先輩ママからの体験談



【日程】

7月 10日(金)
11月 13日(金)
3月 12日(金)

【時間】13:30~15:00
(13:15~受付開始)

③お世話体験

- ・おむつ替え、着替え体験
- ・沐浴体験
- ・防災の話



【日程】

4月10日(金)
6月12日(金)
8月 14日(金)
10月9日(金)
12月11日(金)
2月12日(金)

【時間】

1部:13:30~14:30
(13:15~受付開始)
2部:14:45~15:45
(14:30~受付開始)

対象：これから出産を迎えるパパ、ママ

定員：10名(予約制)

場所：北区役所(西庁舎)2階 講堂

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、冊子「赤ちゃんといっしょ」

参加費：無料

申込み：[北区役所HP](#)からお申込みください。



パパの妊婦体験もできます♪
ぜひママのからだの変化を
体験してみてくださいね。

こちらです!



リユース服もご用意しています♪

※数に限りがあるため、ご用意できない場合があります。

※予約は教室実施月の前月の1日から開始です。

問い合わせ先：北区役所 保健福祉センター
子どもはぐくみ室 子育て相談担当
電話 075-432-1454

