### 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!

期待と不安でいっぱいになるのが妊娠期。妊娠中の過ごし方や、出産・育児について話を聞いて、一緒に準備しませんか?妊娠中のママやパパだけでなく、おじいちゃん・おばあちゃんになられる方の参加も歓迎します!

#### <日程>

令和7年 6月10日(火) 10月14日(火) 令和8年 2月10日(火)

★各回、同日に成人向け歯科検診も開催しています!



#### <内容>

- ○管理栄養士から「妊娠中に食べておきたいもの」
- ○歯科衛生士から「妊娠中に気を付けておきたい歯のこと」
- 〇助産師から 「妊娠中や産後の健康、赤ちゃんのいる暮らし」、 沐浴の練習、妊婦体験

★裏面もご覧ください!



口腔ケアグッズも プレゼント!

時 間:午前10時00分~11時30分(受付:午前9時45分~) 場 所:洛西支所保健福祉センター 子どもはぐくみ室 ⑤番の部屋

費 用:無料

申 込 み:参加希望日の前日までに、上記の二次元コード・電話・来所の

いずれかでご予約ください。

持 ち 物:母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」(貸出可)





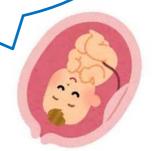
お問合せ・申込みは、

洛西支所子どもはぐくみ室(子育て相談担当)まで 電話番号 332-9186

# 教室の様子



妊娠2か月~9か月の布製胎児モデルを展示しています。ぜひ手に取って、お腹の赤ちゃんの大きさを実感してみませんか?



実際に赤ちゃん人形を使って、 抱っこの仕方やお風呂の入れ方を 助産師さんから学べます★ 一緒に練習しましょう!



妊婦体験服もご用意しています。 おなかが大きいと普段の動きも一苦労… ぜひ体験してみてください!!



『ママ、パパの虫歯菌は赤ちゃんにうつるの?』 『フッ素って虫歯予防に効果あるの?』 『お腹の赤ちゃんや私のためにどんなものを食べた らいいのかな?』

