



令和7年度

フレママ・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」
- 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？』

