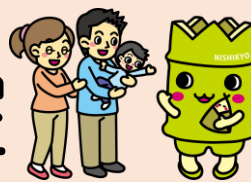


令和8年度

パートナー・ご家族も
一緒にきてにょん♪

西京プレママ・パパ教室



ご妊娠おめでとうございます。赤ちゃんとの対面が待ち遠しい反面、不安もあると思います。
赤ちゃんがいる新しい生活について、みんなで体験・情報交換して楽しく学んでみましょう♪

妊娠編

内容

●赤ちゃんのお世話体験&妊婦さん体験

リアルな赤ちゃん人形でお風呂や着替え、おむつ交換を体験できます♪
妊婦さん体験では、パパや家族に妊婦体験服を着てもらいます(^^)／



●妊娠中のママと赤ちゃんの健康ためのお話

・お口の健康（歯科衛生士）

妊娠中の歯の健康は赤ちゃんの健康と関係している?! 赤ちゃんの歯についてもお話します♪

・妊娠中の食生活（栄養士）

妊娠中の栄養管理は難しい? 具体的にどうしたらいい? そんな疑問を解決します!

・妊娠経過とお産の仕組み（助産師）

お産のとき、赤ちゃんは頑張っている! 聞いてほっこりなお話です♪



産後編

内容

●赤ちゃんのお世話体験&妊婦さん体験

(妊娠編と内容は同じです。はじめての教室参加の方優先になります。2回参加の方は講義のみの参加もできます。)

●赤ちゃんのいる暮らしについてお話（保健師）

パパもママも、出産はとても楽しみだけれど、不安もたくさんありますよね。

産後の生活に向けて、一緒に準備をしていきましょう!

●交流会&地域の遊び場・つどいの広場紹介

交流会で先輩ママパパに色々質問してみたり、妊婦さん同士でお話ししましょう(^^)／



持ち物

母子保健手帳・必要に応じて飲み物

時間

(妊娠編・産後編ともに、参加人数が多い場合には前半・後半チームの2部制となります。)

第1部(前半) 9時30分～11時10分(受付: 9時15分～)

第2部(後半) 10時10分～11時50分(受付: 9時55分～)

定員

西京区内在住の方(洛西除く) 各回予約先着 約12組

開催日

以下の日程(通常は水曜日、5月のみ月曜日)で実施します。ご参加は妊娠編、産後編の両方もしくは片方でもOKです。また、どちらを先に受講していただいても構いません。

年	令和8年								令和9年	
月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
妊娠編	11		1		2		4		6	
産後編		3		5		7		2		3

申し込み
問合せ先

西京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
電話番号: 075-392-5691

開催場所

西京区上桂森下町25-1
西京区役所東庁舎3階 栄養育児指導室

