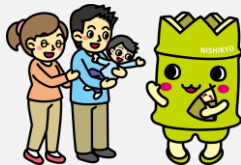


令和5年度

パートナーやご家族も 是非一緒に来てによん♪



# 西京フレママ・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、分からないことや不安もあると思います。赤ちゃんとの新しい生活について、みんなで体験・情報交換しながら楽しく学んでみませんか？

	内容	時間	持ち物等
<b>すこやか編</b> <b>(1回目)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ママと赤ちゃんのお口の健康（歯科衛生士の講話）  <b>やってみよう</b> → 簡便で迅速に結果が出る「歯周病テスト」 </li> <li>● 妊娠中に気を付けたい食材・食事（管理栄養士の講話）  <b>測ってみよう</b> → お家の汁物 塩分濃度チェック </li> <li>● 交流会&amp;地域の遊び場・つどいの広場紹介</li> </ul>	<b>13:30</b> ~ <b>15:00</b> 受付 13:15~	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>母子健康手帳</u></li> <li>● <u>テキスト</u>            「赤ちゃんといっしょ」            *母子健康手帳交付時にお渡ししています。</li> </ul>
<b>はぐくみ編</b> <b>(2回目)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠経過とお産のしくみ（助産師の講話）  <u>出産・育児に役立つ体の使い方（実践）</u>  <b>イメージ&amp;実践</b> → 胎児人形を使って妊娠経過を一緒に見ていきます。お産のしくみを知り、出産と育児に役立つ体の使い方や工夫を体感・習得しましょう。</li> <li>● 赤ちゃんのいる暮らし（保健師の講話）&amp;お世話体験  <b>やってみよう</b> → ときどきわくわく 赤ちゃんのいる生活って？            保健師・保育士・助産師と一緒に お風呂・おむつ交換・抱っこを体験してみましょう。</li> </ul>		<b>1回目（希望者）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>お家で作った汁物</u>            *大きじ1杯程度でOK ペットボトル等に入れてご持参ください。</li> </ul> ※当日は体調を確認のうえご来所ください。 ※入室時、検温・手指消毒・マスク着用のご協力をお願いいたします。
<b>1・2回目</b> <b>どちらでも</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>パパや家族の妊婦さん体験</u>  <b>感してみよう</b> → 妊婦体験服を着て日常生活動作をとり、妊婦さんの体を感じてみましょう。 </li> </ul>		

開催日

すべて第3水曜日

※ご参加は、どちらの回からでも、どちらかの回だけでもOKです。

年	令和5年								令和6年	
	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
1回目	17		19		20		15		17	
2回目		21		16		18		20		21

定員

区内（洛西除く）在住の方

約10組 ※予約先着順

場所

西京区役所保健福祉センター別館 2階

ご相談・お問い合わせ

お気軽にどうぞ♪

<申込み・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  
(TEL 075-392-5691)

