

令和8年度 左京区役所子どもはぐくみ室

予約制

# プレママ・パパ教室のご案内

★全3回シリーズ（どの回からでも参加できます。）

**1回目 栄養と歯の健康 午後1時30分～3時00分（受付1時15分～）**

- ・ママと赤ちゃんの栄養
- ・ママと赤ちゃんの歯の健康

**2回目 妊娠中・産後の暮らし 午後1時30分～3時30分（受付1時15分～）**

## 助産師の話

- ・妊娠中の過ごし方
- ・産後の過ごし方
- ・赤ちゃんの育て方
- ・授乳について



**3回目 赤ちゃんのお世話 午後1時30分～3時00分（受付1時15分～）**

- ・赤ちゃんのお世話体験（抱っこ・お着替え・沐浴など）
- ・地域の子育て支援

## 年間日程

	1回目	2回目	3回目
令和8年 4月	13日（月）		
5月		18日（月）	
6月			15日（月）
7月	13日（月）		
8月		17日（月）	
9月			14日（月）
10月	19日（月）		
11月		16日（月）	
12月			7日（月）
令和9年 1月	18日（月）		
2月		15日（月）	
3月			8日（月）

## 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・テキスト「赤ちゃんといっしょ」  
（母子手帳交付時にお渡ししています）

- ・左京区在住の妊婦とその家族が対象です。
- ・予約制（定員13組程度）です。
- ・状況により会場や内容に変更が生じた場合には、別途お知らせします。

## 会場

左京区役所 3階 講堂

お問合せ・申込み先

TEL 075-702-1222

子どもはぐくみ室子育て相談担当