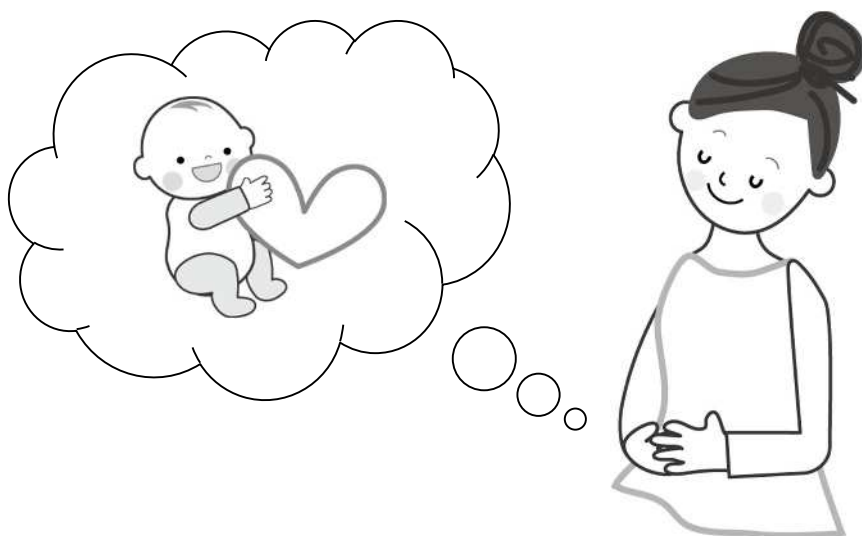


**令和 6 年度**

# **フレママ・パパ教室の ご案内**



**右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**

妊娠・出産の時期を安心して、心身ともに健やかに過ごせるよう一緒に学習したり、体験したりしてみませんか？  
この教室で「赤ちゃんのいる生活」を今からイメージしてみましよう。  
妊婦さんのお友達ができるといいですね。  
プレパパの妊婦体験もあります。  
1回だけでもOK！ぜひご参加ください♪



前日までに  
電話か窓口で申し込んで  
ください。

## 1 日時（予約制）

第 1 回	第 2 回
<b>&lt;実施時間&gt; 午後1時30分～午後3時20分</b> <b>（受付 午後1時20分～）</b>	
<b>&lt;会 場&gt; サンサ右京2階 右京区役所保健福祉センター 講堂</b>	
<b>令和6年 4月16日(火)</b>	<b>5月14日(火)</b>
<b>6月4日(火)</b>	<b>7月2日(火)</b>
<b>8月6日(火)</b>	<b>9月3日(火)</b>
<b>10月8日(火)</b>	<b>11月5日(火)</b>
<b>12月3日(火)</b>	<b>令和7年 1月7日(火)</b>
<b>2月4日(火)</b>	<b>3月4日(火)</b>

## 2 定員

各回 30名 ※予約先着順

## 2 内容

### \* 第 1 回 \* どんなふうに過ごす？マタニティライフ！

#### 1 講話

- 管理栄養士から・・・  
「妊娠中の食事のはなし」
- 助産師から・・・  
「安心してお産を迎えるために」  
(妊娠中の疑問や準備物品など)

#### 2 交流会、妊婦体験

妊娠16週  
以降の方におス  
スメ♪  
(どの時期に参加さ  
れても大丈夫です。)

### \* 第 2 回 \* 赤ちゃんのいる生活をイメージしよう！

#### 1 講話

- 歯科衛生士から・・・  
「ママと赤ちゃんの歯の話」
- 保健師から・・・  
「赤ちゃんのいる生活」

#### 2 実技：沐浴、妊婦体験

妊娠28週  
以降の方におス  
スメ♪  
(どの時期に参加され  
ても大丈夫です。)

## 3 持ち物

母子健康手帳、テキスト「赤ちゃんといっしょ」、筆記用具

## 4 費用 無料

## 5 申込・問合せ

右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

サンサ右京 2階 53番窓口

電話 075-861-2179 FAX 075-861-4678





妊娠おめでとうございます。  
妊娠・出産・子育ては、新しい命を育む、  
とても充実した時期であることと思います。  
一方で、心配なことや不安なことがあったり、  
思っていた以上に大変であったりもするものです。  
子どもはぐくみ室では、妊娠や出産・子育てに関する  
相談(電話相談や家庭訪問)をお受けしています。  
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。  
一緒に考えていきましょう。



〒616-8511

京都市右京区太秦下刑部町12番地  
右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