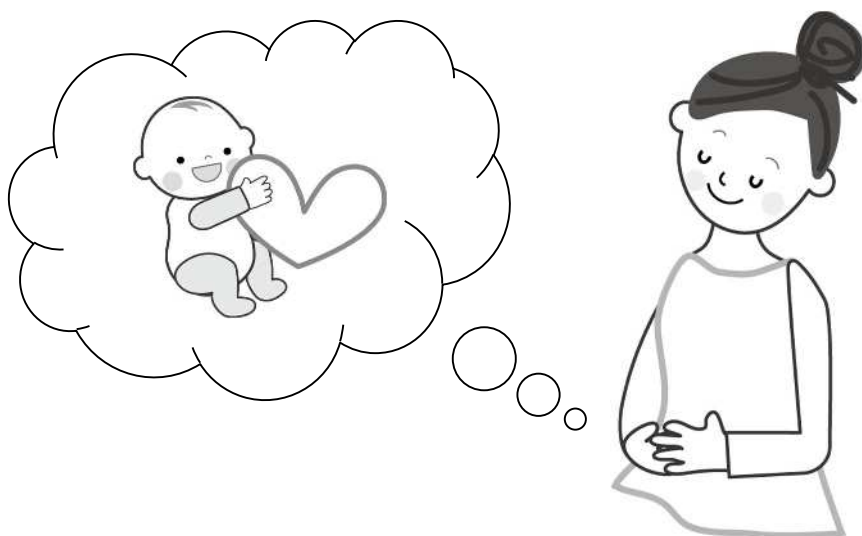


令和7年度

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ょう。
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
<会 場> サンサ右京 2 階 右京区役所保健福祉センター 講堂	
午後1時30分～午後3時 15 分 (受付 午後1時20分～)	午後1時30分～午後3時 05 分 (受付 午後1時20分～)
令和 7 年 4 月 8 日(火)	5 月 13 日(火)
	6 月 3 日(火)
7 月 8 日(火)	8 月 5 日(火)
	9 月 2 日(火)
10 月 7 日(火)	11 月 11 日(火)
	12 月 2 日(火)
令和 8 年 1 月 6 日(火)	2 月 3 日(火)
	3 月 3 日(火)

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」
- 歯科衛生士から・・・
「ママと赤ちゃんの歯の話」
- 助産師から・・・
「安心してお産を迎えるために」

2 実技：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

「赤ちゃんのいる生活」

2 実技：沐浴体験、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 定員

第1回 30名 第2回 20名 ※予約先着順

4 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

5 費用 無料

6 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