

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♪



1 日時（予約制）

第 1 回	第 2 回
<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>	
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だと思います。

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