

令和8年度 フレママ・パパ教室のご案内

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。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♪

第1回

【内容】

- ・管理栄養士の話 「妊娠中の食事」
- ・歯科衛生士の話
「ママと赤ちゃんの歯の話」
- ・助産師の話
「安心してお産を迎えるために」
- ・保健師の話 「赤ちゃんのいる生活」
- ・プレパパの妊婦体験

【日程】

令和8年 4月7日（火）

6月2日（火）

8月4日（火）

10月6日（火）

12月8日（火）

令和9年 2月2日（火）

【時間】 13:30～15:30

（13:15～受付開始）

【定員】 32名（予約先着順）

第2回

【内容】

- ・沐浴体験
- ・プレパパの妊婦体験



【日程】

令和8年 5月12日（火）

7月 7日（火）

9月 8日（火）

11月10日（火）

令和9年 1月 5日（火）

3月 2日（火）

【時間】

1部：13:30～14:30

（13:15～受付開始）

2部：14:45～15:45

（14:30～受付開始）

【定員】 各部 20名（予約先着順）

電話か窓口で
お申込みください。



対象：右京区にお住まいの妊婦さんとそのご家族

場所：右京区役所保健福祉センター2階 講堂

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

費用：無料

申込み・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

電話 075-861-2179 FAX 075-861-4678