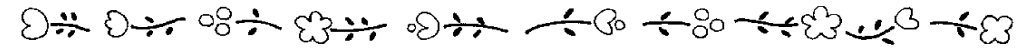


プレママ・パパ教室

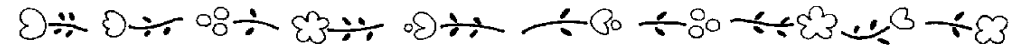


妊娠おめでとうございます。

子どもはぐくみ室では、すべての赤ちゃんの健やかな成長とお母さんお父さんのサポートのために、「妊娠期からの子育て支援」を行っています。

新しい命を授かり、嬉しさと不安があると思います。

教室で、生まれてくる赤ちゃんのこと、子育てのこと、一緒に考えてみませんか？



【問い合わせ先】

京都市山科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) 592-3259



是非、ご参加ください♪

パートナーの方も
大歓迎！！

実施日

※どの回からでもご参加いただけます

	1回目	予約開始日	2回目	予約開始日
令和7年	5月22日(木)	4月1日(火)	6月9日(月)	5月1日(木)
	8月29日(金)	7月1日(火)	9月12日(金)	8月1日(金)
	11月27日(木)	10月1日(水)	12月11日(木)	11月1日(土)
令和8年	2月27日(金)	1月1日(木)	3月12日(木)	2月1日(日)

- ▼場 所 山科区役所大会議室
詳細は、教室実施前の案内メールにてご案内します。
- ▼定 員 12 組（予約制先着順）
- ▼時 間 13 時 25 分から 15 時まで
※受付開始は 13 時 15 分からです。
- ▼持ち物 母子健康手帳、赤ちゃんといっしょ（テキスト）、筆記用具
- ▼予約方法 山科区役所ホームページ（下記 URL）内の参加申込フォームからご予約ください。
ご予約は予約開始日の 8 時 30 分から、実施日前週の金曜日 17 時まで可能です。

例：5 月 22 日（木）実施分の予約
4 月 1 日（火）8 時 30 分から 5 月 16 日（金）17 時まで
※ 6 月 9 日（月）実施分の予約のみ
5 月 1 日（木）8 時 30 分から 6 月 2 日（月）17 時まで

▼URL

<https://www.city.kyoto.lg.jp/yamasina/page/0000155328.html>



1 回目

～「栄養・歯」「育児」について～

●栄養・歯（管理栄養士と歯科衛生士の話）

妊娠中・出産後は何をどれだけ食べたらいいの？
妊娠中は口の中のトラブルが起こりやすいつってホント？
気になる栄養と歯の話をします。



●育児（保健師の話）

出産したあとの生活はどう変化するんだろう？
周りの人に何を頼めばよいのかな…？
赤ちゃんのいる生活を一緒にイメージしてみましょう♪
ブレパパさんは妊婦体験服の着用も可能です。

2 回目

～「妊娠・出産」「沐浴教室」～

（※妊娠 24 週以降の参加がおすすめです）



●妊娠・出産（助産師の話）

「初めてのことでわからないことだらけ…」
大丈夫です！妊娠・出産で気をつけること、準備したほうがよいことを教えてもらいましょう。

●沐浴体験

赤ちゃんのお風呂ってどうやって入れたらよいのかな？
実践形式で一緒に練習してみましょう♪