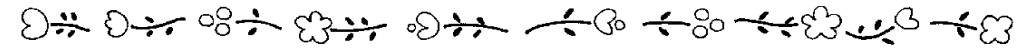


プレママ・パパ教室

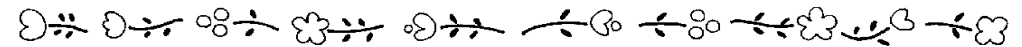


妊娠おめでとうございます。

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8年	5月14日(木)	4月1日(水)	6月4日(木)	5月1日(金)
	8月6日(木)	7月1日(水)	9月10日(木)	8月1日(土)
	11月12日(木)	10月1日(木)	12月3日(木)	11月1日(日)
令和9年	2月4日(木)	1月1日(金)	3月11日(木)	2月1日(月)

- ▼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7日前の17時まで可能です。
- 例：5月14日（木）実施分の予約
4月1日（水）8時30分から5月7日（木）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？
妊娠中はお口のトラブルが起こりやすいの？
気になる栄養と歯の話をしめます。

8月は骨密度の測定ができます。
※ストッキングはご遠慮ください。



●育児（保健師の話）

出産後の生活はどう変化するの？周りの人に何を頼もうかな？
赤ちゃんのいる生活を一緒にイメージしてみましょ♪
赤ちゃん人形での抱っこ体験やプレパパさんの妊婦体験服着用も可能です。

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かの？
実践形式で一緒に練習してみましょ♪