

# ハロー ベビー教室

## 13時30分～15時30分

※受付のため開始時間の10分程前にお越しください



**会場** 阿倍野区役所 1階〈第4会議室〉

**対象** 区内在住で安定期以降の妊婦・パートナーさん

**持ち物** 母子健康手帳・筆記用具・パンフレット「わくわく」\*  
\*「わくわく」は、母子健康手帳交付時にお渡ししたピンク色の冊子です

参加費  
**無料**

### 講座名

### 講座内容

### 定員

#### 第1回「妊娠&体験編」

- ・日常生活の過ごし方
- ・出産に向けた準備
- ・沐浴体験、プレパパの妊婦体験
- ・歯科健診 ★歯科健診のみ参加も可

12組

#### 第2回「栄養&交流編」

- ・妊娠、産後にとりたい栄養、気をつけたい食事
- ・赤ちゃんのミルク作り体験
- ・保育園、地域の子育て情報について
- ・先輩ママ・パパ&赤ちゃんとの交流

12組

#### 第3回「出産編」

- ・お産のはなし
- ・赤ちゃんを迎える準備
- ・母乳育児の進め方

15組

要予約  
先着順!

### 開催日程一覧

●出産予定月を目安にお申し込みください(対象月以外の申し込みも可)

対象 (出産予定月)	令和8年 9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	
開催日	第1回	4/3	5/1	6/5	7/3	8/7	9/4	10/2	11/6	12/4	1/8	2/5	3/5
	第2回	5/15		7/10		9/11		11/13		1/15		3/12	
	第3回	6/19			9/25			12/18			3/19		

※当日午前11時時点で大阪市内に暴風警報または特別警報が発令されている場合は中止します。

問合せ  
申し込み

阿倍野区役所 保健福祉課 保健活動(1階3番窓口)

☎ 06-6622-9968

申し込みは  
こちらから▼



●電話、窓口または行政オンラインシステムにて申し込みできます

# 参加したプレママ、プレパパからの声



## 第1回に参加したプレパパ

沐浴体験が特に勉強になった。  
妊婦ジャケツトは想像より重かった。

### 第1回おすすめポイント

沐浴、妊婦ジャケツトの体験ができる！

## 第2回に参加したプレママ

先輩ママや地域の方と話が出来た  
ことが良かった。産後のサービスも  
色々あるなと思った。

### 第2回おすすめポイント

食事や保育園のことなど出産後の生活のイメージができる！



## 第3回に参加したプレママ、 プレパパ

2人で出産の話を聞くことができ、良かった。  
不安も多いが、お産のイメージがついた。

### 第3回おすすめポイント

助産師さんから直接、お産の話が聞ける！

