



予約制（先着20名）
前日まで

歯科検診のみの
予約も可！

パパの参加
大歓迎！

① わくわくクラス

- ☆ 助産師さんのお話＆簡単なストレッチ♪
お産までにこころとからだの準備をしよう！
必見！陣痛対策のアドバイス（助産師）



R7
4/16
(水)

R7
7/16
(水)

R7
10/15
(水)

R8
1/21
(水)

② すくすくクラス

- ☆ バランス食 de 気になる体重コントロール
日ごろの食生活を振り返ってみよう！（栄養士）

- ☆ 知っとこ！子育てお役立ち情報！
保育所情報や子育て支援サービス紹介
（保健師・保育担当）



R7
5/28
(水)

R7
7/23
(水)

R7
9/24
(水)

R7
11/26
(水)

R8
1/28
(水)

R8
3/25
(水)

歯科検診 併設（希望者のみ）

③ きらきらクラス

- ☆ はじめての沐浴体験！抱っこ体験！
実際のあかちゃんはこんな重さ！
あかちゃん人形で沐浴や抱っこ・お着がえを
体験してみよう（保健師）

- ☆ 育児グッズ展示



R7
4/23
(水)

R7
6/25
(水)

R7
8/27
(水)

R7
10/22
(水)

R7
12/24
(水)

R8
2/25
(水)

歯科検診 併設（希望者のみ）

対象 旭区在住のパパ・ママになる方

時間 午前 10 時～11 時 30 分 まで

※ 歯科検診のみご希望の方は、午前 9 時 45 分～10 時の間にお越しください。

持ち物 母子健康手帳・父子健康手帳（パパ参加時）・筆記用具・テキスト『わくわく』
あさひキッズカード

場所 旭区保健福祉センター 分館（旭区森小路2-5-26）

注意事項

- ・体調がすぐれない場合は参加をお控えいただき、事前にキャンセルの電話をお願いします。
- ・当日午前7時時点で暴風警報・特別警報が出ている場合は中止します。
- ・分館には駐車場がございません。公共交通機関をご利用ください。

お申込み・お問い合わせ

旭区保健福祉センター 保健子育て課（保健活動）
旭区大宮1-1-17 ☎06-6957-9968

