



予約制（先着20名）
前日まで

歯科健診のみの
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）



R8
4/15
(水)

R8
7/15
(水)

R8
10/14
(水)

R9
1/20
(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）

☆ はじめての離乳食コーナー♪

☆ 育児グッズ紹介♪

☆ 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）



R8
5/27
(水)

R8
7/22
(水)

R8
9/16
(水)

R8
11/25
(水)

R9
1/27
(水)

R9
3/24
(水)

歯科健診 併設（希望者のみ）

③ きらきらクラス

☆ 沐浴体験！抱っこ体験！

実際のおかちゃんはこんな重さ！
赤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）



R8
4/22
(水)

R8
6/24
(水)

R8
8/26
(水)

R8
10/21
(水)

R8
12/23
(水)

R9
2/24
(水)

歯科健診 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

※ 歯科健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

