



令和8年度

わくわくマタニティ教室

無料

要予約

妊娠中の生活・出産・育児について一緒に学びませんか？
パートナーやご家族との参加もお待ちしています！

持ち物

母子健康手帳・筆記用具・テキスト「わくわく」（母子健康手帳交付時に配付）

①沐浴・栄養・歯科	②体験・交流	③出産・体操
〈時間〉 13:30～15:30 〈会場〉 福島区保健福祉センター 2階 集団検診室	〈時間〉 13:30～15:30 〈会場〉 福島区保健福祉センター 2階 集団検診室	〈時間〉 10:00～12:00 〈会場〉 福島区役所 6階 大会議室
定員：18名	定員：18名	定員：30名※③のみ妊婦さん限定
●妊娠中の過ごし方 ●妊娠中からの食生活改善 ●歯の手入れのコツ ●沐浴体験 (原則、体験は1家族1名まで) ----- 妊婦歯科健診（詳細は裏面参照） ※妊婦歯科健診希望者は、講義の途中でお呼びする場合がございます。	●赤ちゃんのお世話体験 ●先輩ママ・パパとの交流 ※6階へ移動します ●赤ちゃんを迎える準備 	●助産師さんに聞いてみよう ～いよいよ出産！ 心と体の準備はOK？～ ～体操しよう 安産体操～ 

出産予定月別 参加日程の目安

出産 予定月	R8年 8月	9月	10月	11月	12月	R9年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
① 妊婦科	4/13 (月)	5/11 (月)	6/8 (月)	7/13 (月)	8/10 (月)	9/14 (月)	10/19 (月)	11/9 (月)	12/14 (月)	R9年 1/18 (月)	2/8 (月)	3/8 (月)
②	5/22(金)		7/24(金)		9/25(金)		11/27(金)		R9年 1/22(金)		3/26(金)	
③	6/22(月)			9/28(月)			12/28(月)			R9年 3/23(火)		

福島区HP



※受講する順番や日程は自由ですので、ご都合と体調の良い日にご参加ください。

※お申し込みの時点で定員に達している場合があります。

※警報等発令時には教室を中止する可能性があります。中止の基準については福島区HPをご確認ください。

★予約・お問い合わせ★ 福島区保健福祉センター（保健活動）2階 23番窓口

☎06-6464-9968 ※月～金曜日 9:00～17:30／土日祝日・年末年始は除く

無料

予約
不要

妊婦歯科健診

教室に参加せず、妊婦歯科健診だけ受診も可能です！

〈日時〉

①沐浴・栄養・歯科と同日開催

※日程は表面参照

受付時間 13:10～13:50

診察開始 13:20

〈問合〉

福島区保健福祉センター（健康推進）

2階 24番窓口

☎06-6464-9882

※月～金曜日 9:00～17:30

土日祝日・年末年始は除く

〈場所〉

福島区保健福祉センター

2階 予診・計測室



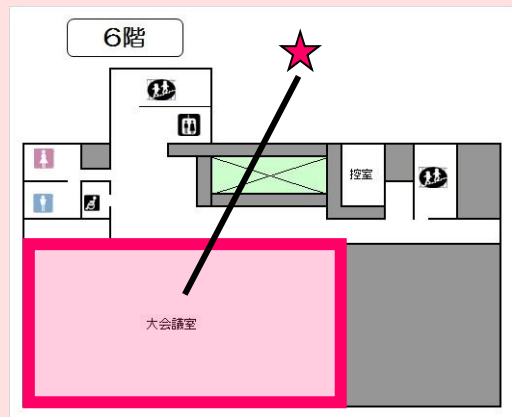
区役所・保健福祉センターへのアクセス

福島区役所・福島区保健福祉センター
(福島区大開 1-8-1)

2階 集団検診室



6階 大会議室



窓口・郵送にてご提出ください！

※新生児出生連絡票のみ大阪市行政オンラインシステムからのご提出も可能です
詳細は福島区のホームページをご確認ください

問合 福島区保健福祉センター（健康推進）☎06-6464-9882

妊娠届出



妊娠後期



出産



子育て



●妊娠8か月頃アンケート

※ご希望の方には訪問・面談

●新生児出生連絡票

※助産師または保健師が訪問等

産後の教室案内

にこにこ広場

〔対象：1～3か月〕

赤ちゃんとの生活や悩みなど
情報交換できる場です。

問合 保健福祉課（保健活動）
☎06-6464-9968

赤ちゃん広場

〔対象：0～12か月〕

親子でふれあい遊びを楽しみます。
月齢の近い赤ちゃんとの出会いも
あります。

問合 保健福祉課（子育て支援室）
☎06-6464-9887

第1子限定



～親子の絆づくりプログラム～ 赤ちゃんがきた！

〔対象：2～5か月〕

みなでお話をしながら、少し先を
見通した子育ての知識を学べます。

問合 保健福祉課（保健活動）
☎06-6464-9968

大阪市LINE公式アカウント

ご希望のカテゴリにチェックをすると
欲しい情報が届きます！

福島区の産後の教室案内を受信するには

☒福島区
☒妊娠・出産
☒子ども（未就学）

にチェックを！
※メインメニュー右下の「受信設定」
から設定できます

友だち追加は
こちらから →



@osakacity

