

令和6年度 わくわくマタニティ教室

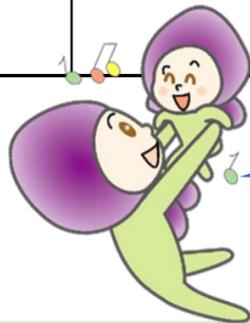
要予約

妊娠おめでとうございます。

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんとの生活についてプレママ&プレパパ同士と一緒に話ししたり、先輩ママ&パパや赤ちゃんと交流しながら楽しく学びましょう。

- ◆対象者◆ 妊婦さんご家族の方
- ◆持ち物(毎回)◆ 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布)

1 回 目	2 回 目	3 回 目
福島区役所2階 集団検診室 定員：18組 時間：13：30～15：30	福島区役所6階 会議室 定員：20組 時間：13：30～15：30	福島区役所6階 会議室 定員：30組 時間：10：00～12：00
★妊娠中の過ごし方(保健師) ★沐浴のプチ体験(保健師) *体験は、原則家族1人まで ★妊娠中からの食生活 (管理栄養士) ★歯のお手入れのコツ (歯科衛生士) ※歯科健診希望者は、講義途中でお呼びする場合がございますがご了承ください。	★赤ちゃんを迎える準備 ★先輩ママ・パパに聞いてみよう！ ★プレママ・パパ交流タイム (保健師)	★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?～ ～体験しよう安産体操～ (助産師)



妊婦体験もできますので
パパの参加もお待ちしています！

妊婦歯科健診(無料・予約不要)

教室に参加せず歯科健診だけ受診することもできます。
マタニティ教室1回目の日程で実施します。お気軽にお越しください。

場 所：福島区役所2階 予診・計測室
受付時間：13：10～13：50
健診開始時間：13：20～



日程は裏面をご覧ください→

令和6年度 わくわくマタニティー教室日程

1回目は妊娠中期にお勧めします♪2・3回目は産休に入ってからでも大歓迎です♪

出産予定	1回目 ※歯科健診も同日開催	2回目	3回目
8月	4/8 (月)	5/24 (金)	6/24 (月)
9月	5/13 (月)		
10月	6/10 (月)	7/26 (金)	
11月	7/8 (月)		
12月	8/19 (月)	9/27 (金)	9/24 (火)
令和7年1月	9/9 (月)		
2月	10/21 (月)	11/22 (金)	12/23 (月)
3月	11/11 (月)		
4月	12/9 (月)	1/24 (金)	
5月	令和7年 1/20 (月)		
6月	2/10 (月)	令和7年 3/28 (金)	3/24 (月)
7月	3/10 (月)		

【注意事項】

※お申込みの時点で定員に達している場合があります。

※教室参加前に、各自で体調確認をお願いいたします。

また、体調不良時は参加を見合わせていただく場合がありますので、ご了承ください。

※午前7時時点で暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は午前の教室を中止します。

※午前11時時点で暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は午後の教室を中止します。

★お問い合わせ・予約★

福島区保健福祉センター（保健活動）

大阪市福島区大開1-8-1

（月～金曜日 9:00～17:30 / 土日祝日・年末年始は除く）

☎06-6464-9968