



令和7年度 わくわくマタニティ教室

ご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一緒に学びませんか？
パートナーやご家族の参加もお待ちしています！

要予約

◆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名 時間：13：30～15：30	福島区役所2階 集団検診室 定員：18名 時間：13：30～15：30	福島区役所6階 会議室 定員：30名 時間：10：00～12：00
- 妊婦中の過ごし方 保健師 - 妊娠中から食生活改善 管理栄養士 - 歯の手入れのコツ 歯科衛生士 - 沐浴体験 保健師 (原則体験は1家族1名まで) ※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。	- 赤ちゃんのお世話体験 保健師 - 先輩ママ・パパとの交流会 ※6階へ移動します - 赤ちゃんを迎える準備 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 

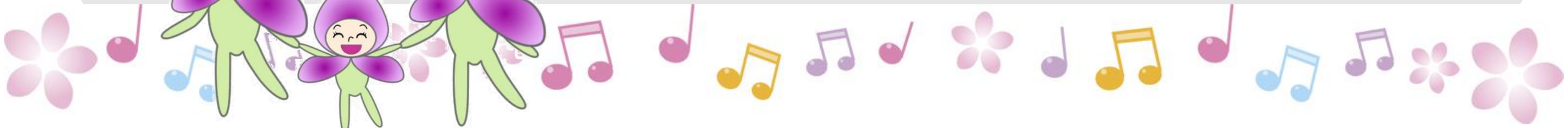
妊婦歯科健診（★無料★予約不要）

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。

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



日程は裏面を確認→



令和7年度 わくわくマタニティ教室日程

参加日程は出産予定日に応じた目安となっております。
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。

出産予定	1回目 ※歯科健診も同日開催	2回目	3回目
8月	4/14（月）	5/23（金）	6/23（月）
9月	5/12（月）		
10月	6/9（月）	7/25（金）	
11月	7/14（月）		
12月	8/18（月）	9/26（金）	9/22（月）
令和8年1月	9/8（月）		
2月	10/20（月）	11/28（金）	12/22（月）
3月	11/10（月）		
4月	12/8（月）	令和8年 1/23（金）	
5月	令和8年 1/19（月）		
6月	2/9（月）	3/27（金）	令和8年 3/23（月）
7月	3/9（月）		

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



※お申込みの時点で定員に達している場合があります。