

東淀川区プレママパパのための



# マタニティークラス

あたらしい命を迎えるプレママ・パパ同士で妊娠中の過ごし方や出産・赤ちゃんのお世話について学びましょう。パートナーの参加も大歓迎です。

## 歯科健診のみ

の参加も可能です  
(各Aコースの日程の  
13時30分～13時45分)

☎06-4809-9968

### A

赤ちゃんの抱っこ体験  
大人と赤ちゃんのお口の健康  
歯科健診（希望者）  
ママと赤ちゃんの栄養

担当：歯科衛生士、栄養士、保健師

### B

妊娠中の過ごし方 赤ちゃんを迎える準備  
育児体験（着替え・おむつ交換・沐浴など）

担当：保健師



### C

お産の流れ 母乳育児の話  
マタニティーストレッチ  
これから役立つ子育て情報

担当：助産師、保健師

## 要予約・無料

日 程：裏面参照 全3回コース（1回のみ参加もOKです）

時 間：各日程（月曜日）13時30分～15時30分 **要予約**

場 所：東淀川区役所（開催場所が異なるため当日案内看板をご確認ください）

持ち物：母子健康手帳・母子健康手帳交付時にお渡しした「わくわく」の冊子  
みのりBABYファイル・筆記用具

Aコースのみ：普段使用している歯ブラシと手鏡

※感染症予防のため当日内容を変更し、使用しない場合があります。ご了承ください。

※ご参加の際はマスク着用をお願いします。





# 2023年度 日程

要予約



参加の日安として出産予定月をご覧ください。  
予定月以外の日程でも、ご参加いただけます。

出産予定月	予約開始日	A	B	C
2023年9月	<sup>2023年</sup> 3/20 (月)	4/3	4/17	5/22
10月	4/17 (月)	5/1	5/15	
11月	5/22 (月)	6/5	6/19	7/24
12月	6/19 (月)	7/3	7/10	
2024年1月	7/24 (火)	8/7	8/14	9/25
2月	8/21 (月)	9/4	9/11	
3月	9/19 (火)	10/2	10/16	11/27
4月	10/23 (月)	11/6	11/20	
5月	11/20 (月)	12/4	12/18	1/29
6月	<sup>2024年</sup> 1/9 (火)	1/15	1/22	
7月	1/22 (月)	2/5	2/19	3/25
8月	2/19 (月)	3/4	3/18	

※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中止します。

## 予約先・お問合せ

東淀川区役所 保健福祉課 (健康相談)

☎06-4809-9968 平日9時~17時30分

※定員になり次第締め切り

🍀 予約開始日から下記お電話で受け付けます。  
(Cコースについては開催月の予約開始日からです。)

➡例：5月のCコースは4/17予約開始です

🍀 プレママ・パパ含めて参加ご希望の方全員の予約が必要になります。