

令和6年度

予約不要

参加費無料

平野マタニティクラス

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんを迎える準備について、
みんなでおしゃべりしながら学んでいきましょう♪
赤ちゃんの沐浴やお着替えの練習もできます。
お友達作りもかねて気軽にご参加ください☆



1回目

- ・妊娠中の食生活について知ろう
- ・赤ちゃん人形でやってみよう
沐浴体験！

2回目

- ・妊婦歯科健診
- ・お口の健康について学ぼう
- ・保育園っていつから申し込むの？
- ・先輩ママと話そう！

3回目

- ・出産への準備、産後の過ごし方ってどんなの？
- ・妊婦さんみんなで話そう！

出産予定月	1回目 (第1火曜日) 10:00～12:00	2回目 (第3火曜日) 13:30～15:30	3回目 (第2火曜日) 10:00～12:00
令和6年9月	令和6年4月2日	令和6年4月16日	令和6年6月11日
10月	5月7日	5月21日	
11月	6月4日	6月18日	
12月	7月2日	7月16日	9月10日
令和7年1月	8月6日	8月20日	
2月	9月3日	9月17日	
3月	10月1日	10月15日	12月10日
4月	11月5日	11月19日	
5月	12月3日	12月17日	
6月	令和7年1月7日	令和7年1月21日	令和7年3月11日
7月	2月4日	2月18日	
8月	3月4日	3月18日	

●場所

平野区役所2階 集団検診室

●持ち物

テキスト「わくわく」、母子健康手帳、筆記用具

●問い合わせ

平野区保健福祉センター（保健活動）

Tel: 06-4302-9968



妊婦体験もできます！

パパの参加も
お待ちしております♪



歯科健診のみ
受けたい方は
こちら！

○妊婦歯科健診○

※事前予約が必要です。

○日時

マタニティクラス2回目と同日、13:25～又は13:45～

※先着順のご案内です。予定月を目安に日程をご確認ください。

○問い合わせ・予約先

平野区保健福祉センター（地域保健）TEL:06-4302-9882



保健師は、妊婦さん・赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる年代のみなさんの健康づくりをサポートしています。妊娠中・産後の育児に関するご相談に保健師がお答えします。



赤ちゃんが産まれたら…

- ・母子健康手帳交付時にお渡しした水色のはがき(新生児出生連絡票)を持参・または郵送してください。
- ・助産師または保健師が3か月児健康診査までにご家庭に訪問させていただきます。
- ・区役所3階34番窓口で赤ちゃんのことやお母さんご自身のことなど何でもご相談いただけます。
赤ちゃんの身長・体重測定もできます。
お気軽に保健師にお声掛けください。

・産後のつどいを開催しています♪

3か月児健診までの赤ちゃんと言育者の方の交流の場です。

定例：第3火曜日、13:30～15:00

(14:30～15:00はマタニティクラスに参加されている妊婦さんとの交流を行います。)

赤ちゃんの体重の計測、保健師への育児相談や健康相談もできます。

ご参加をお待ちしております✿

