

# ～ 令和2年度～ プレパパも来てね♪ マタニティーサロンのご案内



ご妊娠おめでとうございます♡  
妊娠中の過ごし方や、赤ちゃんとの新生活について、  
此花区のプレパパ&ママで楽しく一緒に学びませんか？このはなファミリー応援します！  
ぜひお気軽にお越しください！

場所：此花区保健福祉センター 2階 講堂E  
持ち物：母子健康手帳・テキスト「わくわく」・筆記用具  
対象者：此花区在住の妊婦さんとそのご家族

申し込み制 A・Cコース 10名 Bコース 8名

- ・ 予約は随時受付します
- ・ 教室にはマスク着用の上ご参加ください
- ・ 教室受付時に体温測定を行い、37.5度以上ある場合は参加を見合わせていただきます
- ・ 体調不良等あれば参加はお控えください



## A：安全・安心マタニティライフ♪

## B：赤ちゃんとの生活 ☺

## C：出産・母乳について★

✿ 乳幼児期の虫歯予防は妊娠中から  
【歯科衛生士】



✿ 妊婦歯科健診（希望者）

✿ 妊娠後期の過ごし方  
妊婦さん同士の交流  
このはなネウボラについて  
【保健師】

✿ 妊娠中の食生活  
【栄養士】



✿ 赤ちゃん先輩ママとの交流会

✿ 赤ちゃんの抱き方・服の着せ方  
オムツ交換の実演と練習

✿ 沐浴を簡単に体験してみよう

✿ 妊婦疑似体験（プレパパ向け♪）

プレパパさんにおすすめ  
【保健師】



✿ マタニティストレッチ

（運動しやすい服装・パンツスタイル等でお越しください）

✿ 出産の流れ・呼吸法

✿ 産後に気を付けたい  
母乳トラブルをしよう！



【助産師】  
【保健師】



詳しい日程は  
裏面へ！



# 令和2年度 日程表



内容	A:安全・安心 マタニティライフ	B:赤ちゃんとの生活	C:出産・母乳について	
日時	午後1:30~3:30	午後1:30~4:00	午後1:30~3:30	
<b>出産予定月</b>  <b>(目安)</b>	令和2年7月	令和2年3月27日(金)	<del>令和2年</del> <del>4月10日(金)</del>	
	8月	4月24日(金)		
	9月	<del>5月22日(金)</del>	令和2年 5月14日(木)	
	10月	6月26日(金)		
	11月	*7月31日(金)		
	12月	8月28日(金)	令和2年 8月6日(木)	令和2年 7月10日(金)
	令和3年1月	9月25日(金)		
	2月	10月23日(金)	令和2年 11月12日(木)	令和2年 10月9日(金)
	3月	11月27日(金)		
	4月	12月25日(金)		
	5月	令和3年1月22日(金)	令和3年 2月4日(木)	令和3年 1月8日(金)
	6月	2月26日(金)		
7月	3月26日(金)			

- ※ 出産予定月に応じた参加日程は参考ですので、体調の良い時期にお越しください。
- ※ お子さんがある場合は、ご一緒に参加できますが、保育はありませんのでご了承ください。
- ※ 警報時：午前11時の時点で「暴風警報」もしくは「特別警報」の発令時は中止となります。

## 妊婦歯科健診

★毎月第4金曜日 **(予約要)**  
 午後2時~2時30分受付  
 (上記Aの日程と併設)



★歯科健診のみの受診も可能です！



お申込みをお待ちしています。  
是非ご参加ください。

お問い合わせ  
 此花区保健福祉センター 保健福祉課(保健活動) 06-6466-9968

