



# 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 講堂日

※4月26日(Aコース)は、3階 講堂A となります。

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

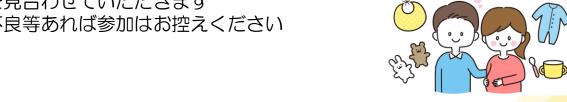
### 申し込み制 各回 10組まで

• 予約は随時受付します

・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

- ※乳幼児期の虫歯予防は妊娠中から 【歯科衛生士】
- 器妊婦歯科健診(希望者)

内

容

- 第 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】
- 【栄養士】 ₩妊娠中の食生活

#### B: 赤ちゃんとの生活

- ②ホちゃんと先輩ママとの交流会
- ②赤ちゃんの抱き方・服の着せ方 オムツ交換の実演と練習
- 爲沐浴を簡単に体験してみよう (先着8組様)
- ₿妊婦疑似体験(プレパパ向け) 【保健師】

#### C:出産・母乳について

- 〇〇回り (ストレッチ等もしますので ズボン等動きやすい服装で お越しください)
- 第出産の流れ・呼吸法
- トラブルを知ろう!

【助産師】

プレパパに お勧めは Bコース!



詳しい日程は 裏面へ!

### ~令和6年度 マタニティーサロン日程表~

内容		会 歯科健診と併設	В	С
日時		午後1:30~3:30	午後1:30~3:30	午後1:30~3:30
	令和6年8月 令和6年9月	・ 令和6年4月26日(金)	令和6年5月9日(木)	令和6年4月12日(金)
出産	令和6年10月		令和6年7月11日(木)	
	令和6年11月 令和6年12月			令和6年7月12日(金)
产予	令和7年1月		令和6年9月12日 (木)	
定	令和7年2月 令和7年3月	· 令和6年10月25日(金)	令和6年11月14日(木)	令和6年10月11日(金)
月	令和7年4月	· 令和6年12月27日(金)	令和7年1月9日(木)	
	令和7年5月 令和7年6月		<b>◆和7年2日12日 (★)</b>	令和7年1月10日(金)
	令和7年7月	令和7年2月28日(金)	令和7年3月13日 (木)	

- 🔀 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。
- ※ お子さんがいる場合は、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。



歯科健診のみの受診もできます!

# 妊婦歯科健診

〈日時〉

上記、A日程と同日開催

受付:午後2時~2時30分

※お申し込みが多数あれば、お断りさせていただく場合があります。

お申し込み

行政オンラインシステム。または電話か来所にて

マタニティーサロン→



妊婦歯科健診のみ→



此花区保健福祉センター保健福祉課

歯科健診のみ:☎06-6466-9882 (②窓口 地域保健) マタニティーサロン:☎06-6466-9968 (③窓口 保健活動)