

～ 令和8年度～

プレパパも
ご参加ください♪

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を応援します！
ぜひお気軽にお越しください！

A：歯と栄養・子育て情報編

- ＊赤ちゃんのお世話体験
（抱っこ、オムツ交換など）
産後に役立つ！子育て情報
プレママさん同士の交流



【保健師】

- ＊プレママと赤ちゃんの栄養

【栄養士】

- ＊赤ちゃん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・無料）



B：赤ちゃんとの生活編

- ＊赤ちゃん先輩ママとの交流会

- ＊赤ちゃんのお世話 体験
抱っこ・服の着せ方・オムツ交換

- ＊沐浴体験（先着8組様）

- ＊妊婦疑似体験
（プレパパさん向け）

【保健師】



C：出産・母乳編

- ＊マタニティストレッチ
（動きやすい服装でお越しください）

- ＊出産の流れ・呼吸法

- ＊今から気を付けたい乳房のお手入れ

【助産師】



無料



要予約

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 各回 15組

- ・予約は随時受付します
- ・体調不良等あれば参加はお控えください

詳しい日程は
裏面へ！

～令和8年度 マタニティーサロン日程表～

内容		A 歯科健診と併設 歯と栄養・子育て情報編	B 赤ちゃんとの生活編	C 出産・母乳編
日時		午後1:30～3:30	午後1:30～3:30	午後1:30～3:30
出産予定月	令和8年8月	令和8年4月24日（金）	令和8年5月14日（木）	令和8年4月10日（金）
	令和8年9月			
	令和8年10月	令和8年6月26日（金）	令和8年7月16日（木）	
	令和8年11月			
	令和8年12月	令和8年8月28日（金）	令和8年9月10日（木）	令和8年7月10日（金）
	令和9年1月			
	令和9年2月	令和8年10月23日（金）	令和8年11月12日（木）	令和8年10月9日（金）
	令和9年3月			
	令和9年4月	令和8年12月25日（金）	令和9年1月21日（木）	
	令和9年5月			
	令和9年6月	令和9年2月26日（金）	令和9年3月11日（木）	令和9年1月8日（金）
	令和9年7月			

- ※ 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、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。



お申し込みを
お待ちしております。
ぜひご参加ください。

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（要予約）

※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 （㊚窓口 地域保健）

マタニティーサロン： ☎06-6466-9968 （㊚窓口 保健活動）