

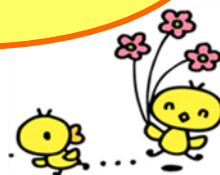
令和7年度



うえるかむBaby!

ﾌﾟﾚﾊﾟﾊﾟ・ﾌﾟﾚﾏﾏのみ
の参加大歓迎です♪

ﾌﾟﾚﾊﾟﾊﾟ・ﾌﾟﾚﾏﾏ講座



港区では、妊娠中を健康に楽しく過ごし、安心して出産を迎えられるようにプレパパ・プレママ向けの教室を開催しています。赤ちゃんのご自身のからだのために、妊娠・出産について、同じ時期にパパ・ママになる方々と一緒に楽しく学びましょう♪お気軽にご参加ください!

レッスン	内 容
A	* マタニティ期・授乳期の食生活〔栄養士〕 * ぴよぴよらんど（2～3か月児と保護者の集まり）との交流会〔保健師〕 * マタニティ期のお口の健康〔歯科衛生士〕
B	* 沐浴・抱っこ・オムツ交換にチャレンジ!〔保健師〕 * プレパパに知ってほしい! 妊婦疑似体験 * 赤ちゃんを知ろう! (DVD鑑賞)
C	* 出産までの流れってどんな感じ?〔助産師〕 * 授乳の仕方やってみよう! * 保育所・育児制度について〔子育て支援〕
	プレママ * 母乳育児の準備〔助産師〕 * マタニティ体操でリラックス♪ プレパパ * 父親の役割について〔保健師〕

育児のコツ聞いてみましょう♪
詳しくは裏面へ

動きやすい服装でお越しください

パパ友づくりのきっかけに

出産予定月	レッスンA	レッスンB	レッスンC
8・9・10月	4/17 (木)	5/15 (木)	6/19 (木)
11・12・1月	7/17 (木)	8/21 (木)	9/18 (木)
2・3・4月	10/16 (木)	11/20 (木)	12/18 (木)
5・6・7月	R8/1/15 (木)	2/19 (木)	3/19 (木)

【場 所】 港区保健福祉センター（区役所）2階 集団検診室

【時 間】 13:00～15:15

【持ち物】 母子健康手帳、パンフレット「わくわく」

【定 員】 先着20組

【申込み】 要予約 お電話でお申込みください。

無料!

3回コース

* 1レッスンのみ参加も可



<妊婦歯科健診> 妊婦教室 A・C と同時開催

【日 時】 開催日程（第3木曜日） 15:00～15:15 受付（予約不要）

R7/4月	6月	7月	9月	10月	12月	R8/1月	3月
17(木)	19(木)	17(木)	18(木)	16(木)	18(木)	15(木)	19(木)

【場 所】 港区保健福祉センター（区役所）2階 予診室

港区保健福祉センター

港区役所保健福祉課3階 33番（地域保健活動）

☎ 06-6576-9968 <平日 9:00～17:30>



あなたの子育て応援します！



★ぴよぴよらんど無料！

2～3か月児の保護者、プレパパ・ママのおしゃべり会です。

「みんな、こんな時どうしてるの？実際に役に立った育児物品って？」

など色んな情報交換ができます。

【内 容】赤ちゃんのためのミニ講座、おしゃべりタイム、ふれあい遊び

【場 所】港区役所2階 集団検診室

【定 員】3か月健診を迎えるまでの赤ちゃんと保護者 10組（要予約）

【日 時】日程は以下のとおりです。開催時間は午後です。詳細は予約時にお知らせします。

プレパパ・プレママの
参加大歓迎です♪



R7/4月	5月	6月	7月	8月	9月
17 (木)	8 (木)	12 (木)	17 (木)	14 (木)	11 (木)
10月	11月	12月	R8/1月	2月	3月
16 (木)	13 (木)	11 (木)	15 (木)	12 (木)	12 (木)

★産後ケア (R6. 12月現在)

委託医療機関や助産所で助産師等のスタッフからからだところ・育児のサポートを受けることができます。

【申 請】妊娠8か月～（窓口：港区役所④窓口）

【利 用】お子さんが誕生～1歳まで

【費 用】●ショートステイ（宿泊型） 利用期間は7日まで

1泊2日（5食の食事付）10：00～翌日19：00まで **4,250円**

その後1日ごとに **2,125円** 増

●デイケア（通所型） 利用期間は7日まで

1日（昼・夕2食付）10：00～19：00 **1,500円**

●アウトリーチ（訪問型） 利用回数は3回まで

1回3時間程度（10：00～19：00の間） **500円**

※市府民税非課税世帯・生活保護世帯の場合には減額制度があります。

詳しくはHPを



子育てで大切なことは…1人で悩まないこと！

地域には担当の保健師がいます。いつでも相談を♪

☎ 妊娠期～育児期のからだ・こころ、育児についての相談

港区保健福祉センター（港区役所33番）〈保健師〉

☎ 06-6576-9968〈平日9：00～17：30〉

☎ 子育て・保育所入所などの相談

子育て支援室（港区役所32番）〈保育士、家庭児童相談員〉

☎ 06-6576-9844

