



都島区保健福祉センター分館 開催

2019年度マタニティーセミナー

プレパパの
参加も大歓迎♪



都島区子ども・
子育てフラザ 開催

フレママ講座

日程 ※予約不要				
出産予定月	1回目 食生活や健康 区の子育て情報	2回目 歯科健診 赤ちゃん教室	3回目 お産 母乳育児	
	第2(水) 午前10時~12時	第1(水) (※1)午後1時半~3時	第4(水) 午前10時~12時	
2019年 9月予定	2019年 4/10	5/8 (第2水曜日)	7/24	
10月予定		6/5		
11月予定	6/12	7/3		2020年 10/23
12月予定		8/7		
2020年 1月予定	8/14	9/4	2020年 1/22	
2月予定		10/2		
3月予定	10/9	11/6	2020年 4月予定	
4月予定		12/4		
5月予定	12/11	2020年1/8 (第2水曜日)		
6月予定		2/5		
7月予定	2020年 2/12	3/4		
8月予定		(※2) 4月予定		

日程・内容 ※要予約
<p>🌸 6/1(土) 助産師による、 沐浴体験・パパの 妊婦疑似体験・ 赤ちゃんのお世話</p> <p>🌸 12/10(土) 内容 6/1 に同じ</p> <p>その他、 ママヨガ(年2回) プレママクッキング (年1回)開催予定 日程は未定</p>
<p>予約・お問い合わせ: 電話・窓口 ☎06- 6923-0150</p>

お問い合わせ : 電話・窓口 ☎06-6882-9968

(※1) 歯科健康診査のみ参加の方は午後3時~3時20分にお越しください。(3時半最終受付となります)

(※2) 2020年4月の日程は2020年2月頃に決定します。

マタニティーセミナーの講座内容・問い合わせ先の詳細は裏面へ

都島区保健福祉センター分館

マタニティーセミナー内容

1回目

安全・安心

マタニティーライフ

<🌸講話 😊交流>



- 🌸 妊娠中の食生活 🌸 妊娠中の過ごし方や健康のこと
- 🌸 赤ちゃんとの生活と、育児グッズの準備
- 🌸 都島区の子育て情報や、大阪市のサービス
- 😊 妊婦さん同士の交流 『友達を作ろう♪』

食事で食べているもの
ダメなものってあるの？

初めての妊娠で
分らないことがいっぱい

2回目

歯科健診

赤ちゃんふれあい♪ <🌸講話 ✧健診 😊交流>



- 🌸 歯の健康や手入れのポイント、赤ちゃんの仕上げ磨き
- ✧ 歯科健康診査（※歯科健康診査のみの参加も可能です。）
- 😊 赤ちゃん教室に参加
（先輩ママと交流）

健診も無料！

買ってよかった育児グッズ等
聞いてみたい！



3回目

助産師さんに聞いてみよう！

安心出産・母乳育児のこと <🌸講話 ♪実技 😊交流>



- 🌸 お産の進みかたや心構え
- 🌸 母乳育児の準備（母乳の出る仕組みやマッサージの方法等）
- ♪ 赤ちゃんの抱き方・授乳方法・おむつ替えの実演と練習
- 😊 妊婦さん同士の交流 『出産・育児の情報交換をしよう』

お産が不安…
陣痛こわいな…

母乳は十分
出るのかな…？

*持ち物:母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具、水分補給のできるもの

📞 お問い合わせ

都島区保健福祉センター分館（地域保健活動）

住所 都島区中野町5丁目15番21号(都島センタービル)

電話 06-6882-9968

(平日 9時～17時半 / 土日祝は休館日)

都島区子ども・子育てプラザ

住所 同センタービル内 2階

電話 06-6923-0150

(火曜～日曜 9時～17時半 / 月祝は休館日)

講座の案内は都島区のホームページや毎月発行される都島広報紙にも掲載しています