



# 令和8年度 マタニティーセミナー

予約制

	① 妊娠中の過ごし方	② 歯科と育児体験	③ 出産と母乳育児
内容 ※各回ともにパパの妊婦ジャケット体験ができます！	<b>講話</b> ・妊娠中の食生活や過ごし方 ・赤ちゃんとの生活や育児準備 <b>実技</b> ・リアルケアベビー体験 (リアルケアベビーとは、ミルク・おむつ交換・げっぷ・抱っこを求めて実際の乳児と同じように泣き出す赤ちゃん人形です。)	<b>講話</b> ・歯の健康や手入れのポイント ・赤ちゃんの仕上げ磨き <b>実技</b> ・育児体験(沐浴・着替え等) <b>健診</b> ・歯科健康診査	<b>講話</b> ・お産の進み方や心構え ・母乳育児の準備 <b>交流会</b>
	講師:管理栄養士、保健師	講師:歯科衛生士、助産師、保健師	講師:助産師、保健師
	定員:14組	定員:10組 (歯科健診のみは5名)	定員:20組
時間	A:午前10時~11時30分 B:午前10時30分~12時	講話含む教室を予約の方 午後1時30分~3時30分 歯科健康診査のみ予約の方 受付時間:午後2時15分~2時30分 (午後2時30分を超えると、健診を受けることができない場合があります。)	午前10時~11時30分
出産予定月			
8月予定	2/25(水)	4/22(水)	4/28(火)
9月予定	4/8(水)	5/13(水)	7/21(火)
10月予定		6/3(水)	
11月予定	6/10(水)	7/1(水)	
12月予定		8/5(水)	
令和9年	8/26(水)	9/2(水)	10/27(火)
1月予定		10/7(水)	
2月予定	10/14(水)	11/4(水)	令和9年 1/26(火)
3月予定		12/2(水)	
4月予定	12/9(水)	令和9年 1/6(水)	
5月予定		2/3(水)	
6月予定	令和9年 2/10(水)	3/3(水)	4月予定
7月予定			

対象 : 都島区在住の妊婦とご家族 ※保育はありません

場所 : 都島区保健福祉センター分館 2階 (都島区中野町 5-15-21)

持ち物 : 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具



☎ご予約・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) 電話 06-6882-9968

※ 開催当日、午前開催は午前7時、午後開催は午前11時の時点で、大阪市内に暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は中止になります。