

わくわく教室



妊娠・出産・育児について、楽しく学びながら、仲間づくりをしてみませんか？
お気軽にご参加ください。

妊娠編

- ▶ お母さんと赤ちゃんのための栄養
- ▶ 妊娠期の過ごし方
- ▶ 気になることを話してみよう（交流会）

出産編

- ▶ お産の進み方
- ▶ 母乳のお話
- ▶ 先輩ママの体験談を聞いてみよう（交流会）

準備編

- ▶ 区内の子育て情報を知ろう
- ▶ 赤ちゃんとの暮らし
- ▶ 赤ちゃんの抱き方、おむつの替え方を練習しよう
- ▶ 知っておきたい防災のお話

体験編

- ▶ お口の健康診査
- ▶ 赤ちゃんのお風呂の入れ方を練習しよう

体験編のみ
要予約

●日 程

出産 予定月	R8年			R9年								
	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
妊娠編	6月2日			9月1日			12月1日			R9年3月2日		
準備編	6月9日			9月8日			12月8日			R9年3月9日		
出産編	7月21日			10月20日			R9年1月19日			R9年4月20日		
体験編	7月28日			9月29日			R9年1月26日			R9年3月23日		

●時 間 火曜日 13:30～15:30

●場 所 浪速区保健福祉センター 集団検診室（区役所3階）

●持ち物 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具
使用中の歯ブラシ(体験編のみ)

●予 約 不要
*体験編のみ要予約 前月1日よりお電話・来所にて受付(先着15名)

ご家族での参加
大歓迎!



★大阪市内に「暴風警報」又は「特別警報」が午前11時時点で発表されている場合、中止といたします。

お問い合わせ・予約
浪速区保健福祉センター 保健福祉課（地域保健活動） 3階33番窓口
電話：06-6647-9968

