



令和8年度 フレママ&
フレパパのための

たまご

クラス

無料



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生活について、妊婦さん同士でお話をしたり、先輩ママさんや赤ちゃんと交流しながら楽しく学びましょう！

内容	定員
1 回目 <ul style="list-style-type: none">・沐浴体験・抱っこ、着替え、おむつ交換体験・先輩ママ、赤ちゃんとの交流会・出産準備について	 妊婦 10 名 パートナー 10 名
2 回目 <ul style="list-style-type: none">・マタニティヨガ・お産と出産後のママの体・母子保健サービス、産後の手続き	 妊婦 22 名
3 回目  <ul style="list-style-type: none">・歯科検診（希望者）・赤ちゃんを迎える前に知っておきたいお口の健康と食生活のポイント	 妊婦 12 名

★教室は西区にお住まいの方が対象です。（各回への参加は1人1回まで）

妊娠5か月以降の体調の良い時期の参加がおすすめです。受講回に順番は決まっておりません。

日程	令和8年 ※曜日はすべて木曜です									令和9年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1回目	2日	7日	4日	2日	6日	3日	1日	5日	3日	7日	4日	4日
2回目	-	14日	-	9日	-	10日	-	12日	-	14日	-	11日
3回目	23日	28日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25日



場 所：西区役所（西区保健福祉センター）2階
時 間：午後1時30分～3時30分
持ち物：筆記用具、母子健康手帳、テキスト「わくわく」
2回目のみバスタオルもお持ちください。

妊婦歯科検診 （無料・予約制）

教室に参加せず、歯科検診だけ受診することもできます。
3回目の日程で実施します。
お気軽にご予約ください。

オンラインでの予約は

HP（申し込み方法）からお願いします

お問い合わせ・お申込み

大阪市西区保健福祉センター 保健活動
Tel 06-6532-9968 （3階33番窓口）