

プレパパ・プレママスクール

マタニティライフ、出産・育児について一緒に学びませんか？
お一人でもご夫婦やパートナーと一緒にでも大歓迎です！

①子育て・栄養クラス

- お話
- ・妊娠中の生活
 - ・赤ちゃんとの暮らし
 - ・食事について
 - ・保育園について
- 歯科健診（希望者のみ）

定員
20組

②歯科・体験クラス

- 体験
- ・妊婦体験
 - ・沐浴体験
- お話
- ・歯の健康について
 - ・産後の生活について
- 参加者同士の交流
- 歯科健診（希望者のみ）

定員
12組

③出産・ストレッチクラス

- お話
- ・出産について
- プレママストレッチ
(この時間プレパパは交流会です。)
- 先輩ママ、赤ちゃんとの交流

定員
12組

★体調に合わせてご参加ください。

※大阪市内に「暴風警報」または「特別警報」が発令された場合は中止します。
【午前の教室の場合は午前7時時点・午後の教室の場合は午前11時時点】



出産予定月 (目安)	①子育て・栄養 クラス	②歯科・体験 クラス	③出産・ストレッチ クラス
時間	13:45～15:30 ※歯科健診希望の方は、13:00～13:20ま でに受付を行ってください。		10:00～12:00
R7年8月～10月	4/9 (水)	5/17 (土)	6/11 (水)
R7年11月～R8年1月	7/9 (水)	8/9 (土)	9/10 (水)
2月～4月	10/8 (水)	11/15 (土)	12/10 (水)
5月～7月	1/14 (水)	2/21 (土)	3/11 (水)

持ち物

母子健康手帳、筆記用具 副読本「わくわく」

③にご参加予定の方は、動きやすい服装でお越しください。

**要
予約**

場所

西淀川区保健福祉センター（西淀川区役所2階 集団検診室）

お問い合わせ・お申込み



西淀川区保健福祉センター 保健福祉課（地域保健活動）



06-6478-9968

オンラインからでも予約できます→

（大阪市行政オンラインシステムの利用者登録が必要です）



前々月の1日から予約開始！ 予約後キャンセルされる場合は必ずお電話ください。