

マタニティクラス

『はじめての妊娠、ことばにならないけれど、何か不安・・・』

『赤ちゃんのお世話ってどんな感じなんだろう？』

妊娠中のこと、赤ちゃんとの生活についていっしょに楽しく学びませんか

Aコース

- ・妊婦歯科健診
- ・“赤ちゃん”ってどんな感じ？（抱っこの練習）
- ・先輩ママに聞いてみよう
（先輩ママや赤ちゃんとの交流会）
- ・妊娠中の食事を考えてみよう

担当；歯科医師/歯科衛生士/
管理栄養士/保健師

妊婦歯科健診のみの
受診もできます！
お気軽にご予約ください



Bコース

- ・妊娠中の過ごし方
- ・育児グッズをみてみよう
- ・赤ちゃんのお世話体験をしよう
（沐浴、オムツ交換、赤ちゃんの
お着替えなど）

担当；保健師



時間

13:30 ~ 15:30

※「歯科健診のみを
ご希望の方は、14:00
までにお越しください

Cコース

- ・お産について知ろう
- ・マタニティストレッチを体験しよう
- ※動きやすい服装でお越しください
- ・大阪市の子育てサービスや保育所について知ろう

担当；助産師/保健師/
保育コンシェルジュ

場所

住之江区
保健福祉センター
分館2階

（詳細は裏面参照）

お問い合わせ・お申込み

06 - 6682 - 9968 <平日 9:00 - 17:30>

住之江区保健福祉センター保健福祉課（地域保健活動）
区役所 3階31番窓口



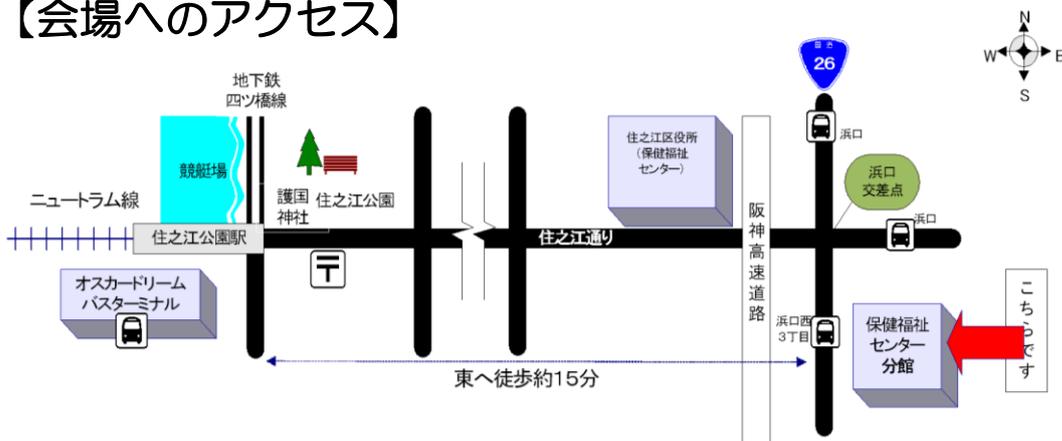
オンライン予約はこちら

【日程】

出産予定月	Aコース	Bコース	Cコース
R7. 8月	4月14日 (月)		
9月	5月12日 (月)	5月21日 (水)	6月23日 (月)
10月	6月9日 (月)		
11月	7月14日 (月)		
12月	8月4日 (月)	8月27日 (水)	9月29日 (月)
R8. 1月	9月8日 (月)		
2月	10月15日 (水)		
3月	11月10日 (月)	11月19日 (水)	12月22日 (月)
4月	12月8日 (月)		
5月	1月14日 (水)		
6月	2月9日 (月)	2月18日 (水)	3月23日 (月)
7月	3月9日 (月)		

【持ち物】 母子健康手帳、テキスト「わくわく」、筆記用具

【会場へのアクセス】



母子健康手帳交付時にお渡ししています

保健福祉センター分館
浜口東3-5-16

- すべての日程が **【予約制】** となっております。各日程の定員は、**先着20組**です。パートナーの方もぜひ一緒にご参加ください。
- 教室は住之江区にお住まいの方が対象です。
- 出産予定月と日程は、あくまで目安となっております。参加する順番は自由ですので、ご都合と体調が良い日程にご参加ください。
- 11:00の時点で**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。