

令和5年度

マタニティ☺️クラスのご案内



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ってどんなの？ どんな準備をしたらいいの？
わからないことが沢山あるかと思います。一緒に考えましょう。

マタニティ☺️クラスでは、マタニティストレッチ 沐浴体験 赤ちゃん交流会など
通して、同じ時期に出産予定の妊婦さんやそのご家族の方と交流できます。2回目・
3回目はご家族やパートナーの参加も大歓迎です！

楽しいマタニティライフを応援しています♡♡

1回目

- ・赤ちゃんとお母さんのための栄養
 - ・妊娠中の過ごし方
 - ・マタニティストレッチ
- (動きやすい服装でお越しください)

担当：管理栄養士・保健師

対象

おおむね妊娠 5 ヶ月（16 週）
以降の妊婦さんとそのご家族



2回目（歯科健診は、14時まで！）

- ・妊婦歯科健診と妊娠中の歯のお話
- ・赤ちゃんを迎える準備、赤ちゃんとの過ごし方
- ・沐浴体験、妊婦体験

☆先輩ママ&2・3ヶ月の赤ちゃんとの交流会

担当：保健師・歯科医師・歯科衛生士

場所

住之江区保健福祉センター
分館2階

(住之江区浜口東 3-5-16)

※詳細は裏面参照

3回目

- ・お産の進み方と赤ちゃんとの出会い
- ・区内の子育て支援機関について

担当：助産師・保健師

持ち物

母子健康手帳・筆記用具

テキスト「わくわく」・飲み物

日時

曜日：月曜日 時間：13：30～15：30

※2回目の歯科健診のみを希望の方は、必ず14時までにお越しください。



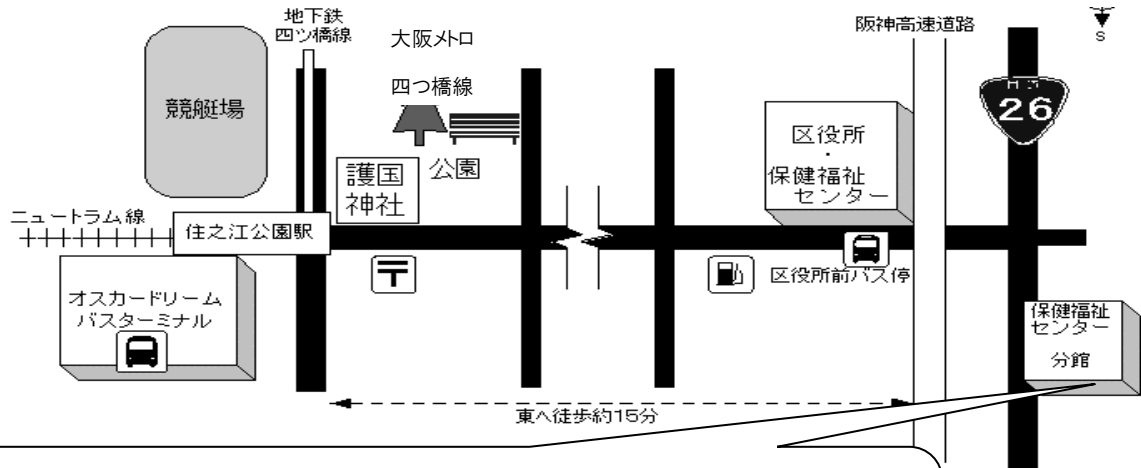
出産予定月	R5年 7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6年 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1回目	R5年 3/13	4/10	5/8	6/12	7/10	8/14	9/11	10/2	11/13	12/11	R6年 1/15	2/5	3/11
2回目	3/20	4/17	5/15	6/19	7/24	8/21	9/25	10/16	11/20	12/18	1/22	2/19	3/18
3回目	5/22		8/28			11/27			R6年 2/26		調整中		

《お問い合わせ先》 住之江区保健福祉センター 保健福祉課 地域保健活動

TEL: 06-6682-9968 (平日 9:00~17:30)

★この電話番号にて、保健師が健康・育児のご相談もお受けしています。

住之江区保健福祉センター 分館



住之江区保健福祉センター 分館
住所：住之江区浜口東 3-5-16

アクセス

(電車)

- ・地下鉄四つ橋線「住之江公園」下車
- (徒歩) 住之江通りを東へ、浜口交差点を南へ
- ・南海本線「住ノ江」下車 北西へ
- ・阪堺線「細井川」下車 長居公園通りを西へ、浜口交差点を南へ

(大阪シティバス)

- ・3号/47号系統「浜口西三丁目」下車
(地下鉄住之江公園⇄出戸バスターミナル/あべの橋)
- ・5号/24号系統「浜口」下車 南西へ
(地下鉄住之江公園⇄南港バスターミナル/南長居)



*午前11時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。その他の警報や判断のつきにくい場合はお問い合わせください。