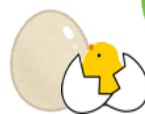


令和6年度

たまごクラス



無料

予約制

ご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皆さんで楽しくいっしょに学びませんか？

Aコース

- ・妊娠・分娩・産後の話
 - ・マタニティライフを楽しむ
 - ・妊婦さん同士の交流
 - ☞ 簡単なストレッチをします。
- 担当:助産師・保健師

動きやすい服装でお越しください



Bコース

- ・赤ちゃんの特徴
 - ・赤ちゃんとの生活～育児・沐浴体験～
 - ☞ おむつ交換や沐浴体験をします。
- 担当:助産師・保健師



Cコース

- ・産後の生活を知る
 - ・ママと赤ちゃんの食事・歯科衛生について
 - ☞ 2、3か月の赤ちゃん・ママへの質問・見学
- 妊婦歯科健診(希望者:無料)
担当:歯科医師・歯科衛生士・栄養士・保健師



★育児体験★

★歯と栄養、先輩ママへの質問★

【妊婦歯科健診:無料】

* 歯科健診のみご希望の方は、Cコース開催日の14:00～14:30にお越しください。

予約不要

対象

教室参加時に住吉区にお住まいで、
おおむね妊娠5か月(16週)以降の初妊婦

会場

住吉区保健福祉センター
1階 19番窓口のお部屋

時間

13:30～15:30(受付13:15～)

持ち物

母子健康手帳 テキスト「わくわく」
筆記用具 飲み物

日程

	2024年(令和6年)										2025年(令和7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	
Aコース	12 (金)		14 (金)		9 (金)		11 (金)		13 (金)		14 (金)		
Bコース		10 (金)		12 (金)		13 (金)		8 (金)		24 (金)		14 (金)	
Cコース	19 (金)	17 (金)	21 (金)	19 (金)	16 (金)	20 (金)	18 (金)	15 (金)	20 (金)	17 (金)	21 (金)	21 (金)	



※ご予約は随時受け付けています。先着順・定員到達次第締め切ります。

※妊婦さんのみでご参加ください。

※当日11時時点で、暴風警報または特別警報が発令されている場合は中止となります。

❖ ご予約・お問い合わせ ❖

☎ 06-6694-9968

平日9時～17時30分

大阪市住吉区保健福祉センター保健福祉課(健康相談)
大阪市住吉区南住吉3-15-55

