

たまごクラス



要予約
無料

はじめての出産・育児に向けて、妊娠中の過ごし方や赤ちゃんとの生活について楽しく学びませんか？

Aコース お産に向けてのからだづくり 担当:助産師・保健師

動きやすい服装で
お越しください

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

★おすすめの参加時期:妊娠16週～28週頃



Bコース 育児体験 担当:助産師・保健師

- ・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。

★おすすめの参加時期:妊娠16週～34週頃



Cコース 産後の育児をイメージする 担当:歯科医師・歯科衛生士・栄養士・保健師

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

★おすすめの参加時期:妊娠16週～34週頃



【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

	2026年(令和8年)									2027年(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
Aコース	10 (金)		12 (金)		14 (金)		9 (金)		11 (金)		12 (金)	
Bコース		8 (金)		10 (金)		11 (金)		13 (金)		8 (金)		12 (金)
Cコース	17 (金)	15 (金)	19 (金)	17 (金)	21 (金)	18 (金)	16 (金)	20 (金)	18 (金)	15 (金)	19 (金)	19 (金)



- ※妊婦さんのみでご参加ください。
- ※予約は行政オンラインシステムにて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。教室開催日前日までにご予約いただきますようお願いいたします。
- ※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。

★ご予約はこちらから→
大阪市行政オンラインシステム



★問い合わせ先

大阪市住吉区保健福祉センター(健康相談)
大阪市住吉区南住吉3-15-55
電話番号:06-6694-9968
※月～金曜日 9:00～17:30(祝日・年末年始除く)