

令和5年度

# た ま ご ク ラ ス



## 予約制

## 無料

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？



### 1回目 ★お産に向けてのからだづくり★

- ・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。(動きやすい服装でお越しください)



### 対象

教室参加時のおおむね妊娠5か月（16週）～8か月（31週）ごろの妊婦

※予約は随時受け付けています。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。

### 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



### 2回目 ★育児体験★

- ・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



### 3回目 ★歯と栄養、先輩ママへの質問★

- ・産後の生活を知る
- ・ママと赤ちゃんの食事
- 👉2、3か月の赤ちゃん・ママへの質問・見学
- ☆多妊婦歯科健診（希望者）



担当：歯科医師・歯科衛生士・栄養士・保健師

#### 【妊婦歯科健診】

妊婦さん対象

\* 歯科健診のみご希望の方は、

**3回目の 14:00～14:30 に**

お越しください。

### 日程

	2023年(令和5年)									2024年(令和6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
1回目	14(金)		9(金)		25(金)		13(金)		8(金)		9(金)	
2回目		26(金)		14(金)		8(金)		24(金)		12(金)		8(金)
3回目	21(金)	19(金)	16(金)	21(金)	18(金)	15(金)	20(金)	17(金)	15(金)	19(金)	16(金)	15(金)

※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。

❀ お問い合わせ ❀

子育て世代包括支援センター【はぐあっぷ】

大阪市住吉区保健福祉センター  
保健福祉課（健康相談）

☎06-6694-9968

