

令和7年度

天王寺区のプレママさん集まれ！

マタニティ教室

内容

1回目

赤ちゃんのお風呂って
どうやって入れるの？

- ・妊娠中の過ごし方・赤ちゃんを迎える準備(沐浴など)
- ・先輩ママとの交流会

担当：保健師、心理相談員

気になること、直接
先輩ママに聞いてみよう！リアルケアベビーの
お世話体験！

3回目

楽なお産のために、妊婦体操って
した方がいいのかな？

- ・お産の経過と母乳のお話
- ・妊婦体操

担当：助産師 保健師

お産ってどんな感じなの？
母乳をあげたいけど今から
できることはある？妊娠中虫歯になりやすいつて
本当？

2回目



- ・妊娠中の栄養
- ・ママと赤ちゃんの歯の健康
- ・妊婦歯科健診
- ・地域の子育て情報

担当：管理栄養士 歯科医師
歯科衛生士 保健師
保育コンシェルジュ食生活、これまでと一緒にじゃ
ダメなのかな？

無料

場所

天王寺区役所 会議室または講堂
(当日、正面玄関のホワイトボードをご確認ください)
※場所は変更となる場合がございます

時間

午後1:30~3:30

持ち物

母子健康手帳・筆記用具・テキスト「わくわく」
3回目は動きやすい服装でお越しください。母子手帳交付時に
お渡ししています。日程は裏面を
ご覧ください

スケジュール

1回のみの参加や
出産予定月以外ご参加も
OKです！

出産予定月		1 回目 定員10名	2 回目 定員14名	3 回目 定員18名
令和 7年	6月	2月7日（金）	2月14日（金）	3月21日（金）
	7月	3月7日（金）	3月14日（金）	
	8月	4月4日（金）	4月11日（金）	6月20日（金）
	9月	5月2日（金）	5月9日（金）	
	10月	6月6日（金）	6月13日（金）	
	11月	7月4日（金）	7月11日（金）	9月19日（金）
	12月	8月1日（金）	8月8日（金）	
令和 8年	1月	9月5日（金）	9月12日（金）	12月19日（金）
	2月	10月3日（金）	10月10日（金）	
	3月	11月7日（金）	11月14日（金）	
	4月	12月5日（金）	12月12日（金）	令和8年 3月27日（金）
	5月	令和8年 1月9日（金）	令和8年 1月16日（金）	
	6月	令和8年 2月6日（金）	令和8年 2月13日（金）	
	7月	令和8年 3月6日（金）	令和8年 3月13日（金）	

2回目は歯科健診のみでも受付します。
（午後2:40～3:00の間にお越しください）

要予約
（定員あり）

※午前11:00時点で暴風警報もしくは特別警報が発令された場合その日のマタニティ教室は中止します。

※感染症の流行状況によっては教室を中止させていただく場合があります。

※令和8年4月以降の日程については、令和8年1月以降に右記の連絡先までお問い合わせいただくか、広報紙・天王寺区役所ホームページにてご確認ください。

※定員人数は変更になることがあります。

お申込み・お問い合わせ

天王寺区役所保健福祉課
地域保健活動（2階24番窓口）
TEL 06-6774-9968
FAX 06-6774-9866