

ママ & パパ 教室

～赤ちゃんを迎えるための準備～

無料 **要予約**

- 対象： 妊婦とそのパートナー
- 会場： 四條畷市立保健センター

保健センターでは、ママとパパになる方を対象に教室を開催しています。赤ちゃんのことを学び、育児について考え、ママとパパになるための準備をしましょう。

1回目 偶数月 第1火曜日

13:30 ~ 15:30

妊娠中の食事の話 (調理実演と試食)

あなたと家族の健康のための栄養のポイント

先輩ママと 赤ちゃんとの交流会

生後2か月前後の赤ちゃんの教室に参加します。

妊娠中や出産の話

妊娠中の過ごし方
気になる症状
お産のはじまり
お産の乗り越え方

あなたの赤ちゃん どのくらい?

あなたの妊娠週数の胎児人形をみてみよう



2回目 偶数月 第3土曜日

9:30 ~ 12:00

パパの育児の話

育児に関する先輩パパの体験談

産後のママの 心と身体の話

マタニティブルーズ
家族計画
赤ちゃんとの生活

ママ&パパ体験

(実習)

赤ちゃんの沐浴
オムツ交換
着替え
抱っこ
ミルクの作り方

妊婦体験

★パパ限定



※どちらの教室もパパとママ、又はどちらかお1人の参加でもOKです。

詳しい日程や予約方法は裏面をご覧ください →

開催日程

参加時期は、妊娠 28 週～36 週がおすすめです。

月	第 1 火曜日 13:30～15:30 (受付は 13:20～)	第 3 土曜日 9:30～12:00 (受付は 9:15～)
令和 6 年 4 月	2 日	20 日
6 月	4 日	15 日
8 月	6 日	17 日
10 月	1 日	19 日
12 月	3 日	21 日
令和 7 年 2 月	4 日	15 日

※参加時期は妊娠 28 週～36 週がおすすめですが、それ以外の週数の参加も可能です。ご都合の良い日に参加してください。

- ◆場 所 四條畷市立保健センター（市民総合センター西隣）
- ◆持ち物 母子健康手帳、筆記用具

予約方法

申込フォームもしくは電話



【予約専用】072-800-3363

【その他相談等】072-877-1231

【FAX】072-877-6963

【受付時間】平日 8:45～17:15

※同月 2 回の連続講座ですが、「1 回しか参加できない」
「別の月で参加したい」場合も申込可能です。

マタニティ教室のご案内

“相談のしやすい” 個別の「マタニティ教室」も実施しています。集団の「ママ&パパ教室」の日程が合わない、みんながいると聞きにくい、など個別での教室をご希望の方は、本教室をお申し込みください。

日時：月～金 10:00～16:00

(祝日を除く)

場所：保健センター

内容：赤ちゃんを迎えるためのアドバイス
沐浴体験

赤ちゃんの抱っこや着替え体験等