

# ママ & パパ 教室

～赤ちゃんを迎えるための準備～

**無料 要予約**

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。

- 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

## 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<br>13:30～15:30<br>(受付は13:20～) | 第3土曜日<br>9:30～12:00<br>(受付は9:15～) |
|--------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 令和7年4月 | 1日                                  | 19日                               |
| 6月     | 3日                                  | 21日                               |
| 8月     | 5日                                  | 23日※第4土曜日                         |
| 10月    | 7日                                  | 18日                               |
| 12月    | 2日                                  | 20日                               |
| 令和8年2月 | 3日                                  | 21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、みんながいて聞きにくい、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