

令和7年度

～フレママ・フレパパ～

ハッピーBaBy講座

赤ちゃんが生まれてくるのは楽しみだけど、出産や赤ちゃんのいる生活に不安な
気持ちはありませんか？妊娠や出産、育児についてのポイントをお話しします。

【1回目】

集まれ！フレママ♪マタニティライフの過ごし方

お産に向けてお話しませんか？

簡単ミニヨガ講座付き！

- どう変化する？妊娠中のココロとカラダ
- 家でもできる！マタニティヨガでリフレッシュ！

【2回目】

こんにちは♪赤ちゃん

赤ちゃんを迎える準備をみんなでしませんか？

- プレパパの心得～支え合って楽しい子育てを～
- プレパパの妊婦体験
- 沐浴実習～赤ちゃんをお風呂にいれよう～

【3回目】

フレママメンテ&ワークショップ

妊娠中から知っておきたいお口や食事のアドバイス！

- 赤ちゃんのために丈夫な歯を！
- 赤ちゃんにっこり☆プレママ食生活。先取り！離乳食。
- ベビークラウンを手作りしよう。

【4回目】

ハッピーBaBy＊ホリデー講座

平日に來れない方はぜひご参加ください♪

- 赤ちゃんとの生活・成長のお話
- 沐浴実習・妊婦体験

＼日曜開催／

対象：妊娠中の方とその家族（妊婦、夫、パートナーのみの参加も可）

場所：柏原市立保健センター（オアシス）2階集団指導室

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、スリッパ（足が冷える場合）

※3回目は歯ブラシ、手鏡

★要予約★

【1回目】	【2回目】	【3回目】	【4回目】
13：30～15：30	13：30～15：30	13：30～15：30	10：00～12：00
4/28(月)	5/28(水)	6/20(金)	7/27(日)
8/18(月)	9/24(水)	10/28(火)	11/16(日)
12/22(月)	1/28(水)	2/24(火)	3/29(日)

※天候や感染症の動向により、中止や日程・内容が変更になる場合があります。

【お申込み・問合せ先】

柏原市立保健センター

柏原市大県 4-15-35 電話 072-973-5516



ウェブ予約が可能です！
お申し込みお待ちしております



3回目に
参加すると
クラウンを手作り
できるよ♪