

～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

平日に来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：広報でお知らせします

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★



3回目に参加するとクラウンを手作りできるよ♪

【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
4/24(金)	5/13(水)	6/29(月)	7/26(日)
8/31(月)	9/30(水)	10/19(月)	11/29(日)
12/25(金)	1/27(水)	2/24(水)	3/28(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】

こども家庭安心課 母子保健係 （柏原市役所 2階 22番窓口）
柏原市安堂町1-55 TEL：072-973-1008

ウェブ予約は
こちらから→

