

# ママ & パパ 教室

～ 赤ちゃんを迎えるための準備 ～

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。

**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

偶数月

第1火曜日

13:30 ~ 15:30

ママのための『知っ得』教室

※妊娠中期頃の内容です

栄養の話

妊娠中の栄養  
のポイント

出産や育児の話

出産に向けてや、  
赤ちゃんの衣類の  
選び方

ママ&パパ体験

抱っこの方法  
おむつ交換  
衣服の着脱  
などの実習

交流会  
&  
相談

先輩ママとの交流会

まめびよ教室に合流し、  
生後2か月前後の赤ちゃん  
とママとの交流

奇数月

第4土曜日

9:30 ~ 12:00

ママとパパのための教室

※妊娠後期頃の内容です

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  
や家族計画

ママ&パパ体験

赤ちゃんの沐浴  
衣服の着脱  
などの実習

★パパ限定  
妊婦体験

※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面をご覧ください →

偶数月

## 第1火曜日【先着8名】

※変更の可能性あります

### ママのための『知っ得』教室

※妊娠中期頃の内容です

開催日程	
令和5年	4月4日
	6月6日
	8月1日
	10月3日
	12月5日
令和6年	2月6日

◆時間 13:30~15:30  
(受付は、13:20~13:30)

奇数月

## 第4土曜日【先着8組】

【先着8組】

### ママとパパのための教室

※妊娠後期頃の内容です

開催日程	
令和5年	5月27日
	7月22日
	9月23日
	11月25日
令和6年	1月27日
	3月23日

◆時間 9:30~12:00  
(受付は、9:15~9:30)

◆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



申込フォーム（火）



申込フォーム（土）

【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

## 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