



～両親教室のご案内～

① 「マタニティクラス」～安心して赤ちゃんを迎えるために～

お母さんになるなんて、なんて素敵なことでしょう。でもちょっぴり不安、そんなあなたに、マタニティクラスをご案内します。

知っているようで知らない歯や栄養のお話、妊婦体操やお風呂の入れ方などの実習もあり、あらかじめ学んでおくことで安心して出産・育児を迎えることができます。また、妊婦さんのお友達もできて、マタニティライフや子育てが楽しくなることでしょう。

ぜひ、お父さんも一緒にお越しください。

内 容：

	受講時期	プログラム	担 当	備 考
第1回	妊娠初期 ・中期	妊娠中のお母さんや赤ちゃんの歯の健康について～歯科医師への質問コーナーもあります♪～ ビデオ「赤ちゃんこのすばらしき生命」 交流会～妊婦さん同士お友達になりましょう♪～	歯科医師 保 健 師	
第2回		妊娠中の栄養を考えましょう	管理栄養士	
第3回		栄養バランスの良い食事を試食してみましよう（調理実習）～お料理が苦手な方でも大丈夫です♪～	いけだ地域栄養士会 「葉菜の会」	★要申し込み ご案内をお読み下さい
第4回	妊娠中期 ・後期	お母さんの出産の準備 ～妊婦体操の実習もあります♪～	助 産 師 保 健 師	★ズボンでお越しください
第5回		赤ちゃんの保育 ～赤ちゃんのお風呂の体験実習があります♪～	保 健 師 助 産 師	

※受講時期はおよその目安ですので、それ以外の方も受講できます。

※妊婦疑似体験をご希望のお父さんは、教室終了後に体験できます。

※プログラムは一部変更する場合がございます。

日 程：平成30年度

	1クール	2クール	3クール	4クール	5クール	6クール
第1回(火)	H30.4/17	H30.6/19	H30.8/21	H30.10/23	H30.12/11	H31.2/19
第2回(火)	H30.4/24	H30.6/26	H30.8/28	H30.10/30	H30.12/18	H31.2/26
第3回(火)	H30.5/15	H30.7/17	H30.9/4	H30.11/6	H31.1/15	H31.3/5
第4回(火)	H30.5/22	H30.7/24	H30.9/18	H30.11/20	H31.1/22	H31.3/19
第5回(火)	H30.5/29	H30.7/31	H30.9/25	H30.11/27	H31.1/29	H31.3/26

時 間：午後1：30～3：30頃（受付は午後1：10～1：30）

※第3回の料理実習のみ、午前10：00～12：00（受付は午前9：45～10：00）

場 所：池田市保健福祉総合センター 3階 健康教育室

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト代（なるべくお釣の出ない様に

ご協力下さい。）※初回参加時にのみテキスト代（250円）が必要です。

対 象：妊婦とその夫

問い合わせ：池田市 健康増進課（池田市保健福祉総合センター内）

TEL072（754）6034



② 「父親準備教室」～これからお父さんになる方へ～

子育ては、大変なこともあります。我が子の可愛さや成長に、日々、感動の連続です。お母さんだけにまかせず、お父さんも楽しみましょう！

お腹の中の赤ちゃんの子育ては、もうすでに始まっていますよ。さっそく、お父さんの仲間入りをしましょう！

内 容：妊婦疑似体験（妊婦さんの気分を味わってみましょう。）

赤ちゃんのお風呂（赤ちゃんの人形でお風呂に入れる練習をします。）等

日 程：

	教 室	申 込 み
第 1 回	平成30年 5月20日(日)	平成30年 5月7日(月)～ 5月11日(金)
第 2 回	平成30年 8月19日(日)	平成30年 8月6日(月)～ 8月10日(金)
第 3 回	平成30年11月18日(日)	平成30年11月5日(月)～11月9日(金)
第 4 回	平成31年 2月17日(日)	平成31年 2月4日(月)～ 2月8日(金)

時 間：午後1：30～3：30（受付は午後1：10～1：30）

場 所：池田市保健福祉総合センター 3階 健康教育室

持ち物：母子健康手帳、筆記用具

対 象：妊婦（初産）とその夫

定 員：24組（先着順）

申込み方法：池田市健康増進課へ電話にて申込み

申込み受付時間9:00～17:15

TEL 072 (754) 6034



- ・ 阪急池田駅から徒歩15分
- ・ 施設循環福祉バスでは保健福祉総合センター入り口で下車
- ・ 阪急バスでは市立池田病院で下車
- ・ 駐車場（有料）は限りがあります。ご了承下さい。

