

## 妊娠中のご案内

※各講座 申し込みが必要です  
※お子様の保育は行っておりません

2025年4月～2026年3月

### ウェルカムベビークラス



妊娠から子育てのことまで、じっくり学んでいくクラスです。妊娠中や産後の身体や心の変化、出産準備、赤ちゃんのお世話のことなどを学んで、安心して赤ちゃんを迎える準備をしましょう。



ベビーのために今からできる☆

#### 歯・口腔と栄養コース

内容： 歯科医師・歯科衛生士による歯の健康の話

～希望者はお口チェックもあります～

(お口チェックは妊婦さん優先で10名程度)

栄養士による妊娠中の食事や栄養バランスの話



これで安心☆

#### 子育て準備コース

内容： 保健師による出産後の生活についての話と沐浴実習

| 日程    | 歯・口腔と栄養コース | 子育て準備コース | 申込期間                 |
|-------|------------|----------|----------------------|
| R7年4月 | 22日(火)     |          | 4月15日(火) まで ※受付は電話のみ |
| 5月    |            | 20日(火)   | 5月12日(月)まで           |
| 6月    |            | 22日(日)   | 5月26日(月)～5月30日(金)    |
| 7月    | 15日(火)     |          | 7月 8日(火) まで          |
| 8月    |            | 19日(火)   | 8月12日(火)まで           |
| 9月    |            | 28日(日)   | 8月25日(月)～8月29日(金)    |
| 10月   | 21日(火)     |          | 10月14日(火) まで         |
| 11月   |            | 18日(火)   | 11月11日(火)まで          |
| 12月   |            | 21日(日)   | 11月21日(金)～11月28日(金)  |
| R8年1月 | 20日(火)     |          | 1月13日(火) まで          |
| 2月    |            | 17日(火)   | 2月10日(火)まで           |
| 3月    |            | 15日(日)   | 2月20日(金)～2月27日(金)    |

時間：平 日→午後1:30～3:30 (受付 午後1:10～1:30)

日曜日→午前10:00～12:00 (受付 午前9:45～10:00)

場 所： 池田市保健福祉総合センター3階

対 象： 妊婦とその夫等

持ち物： 母子健康手帳、筆記用具

定 員： 60人(先着順)

楽しく解決☆

## プレママminiスクール

あなたの疑問に答えます



助産師や保健師等に気軽に質問したり、参加者同士で情報交換や交流したり、赤ちゃん人形を使ったお世話の体験を通して赤ちゃんとの生活をイメージしたり、妊娠中のお出かけ場所として・・・、お気軽にお越しください♪

内容：質問タイム（出産、授乳、子育ての事など何でも）、ミニ講座、体験（抱っこ、おむつ替え）、先輩ママとの交流など

| 日程          | 申込期間        |
|-------------|-------------|
| R7年5月29日（木） | 5月22日（木）まで  |
| 7月31日（木）    | 7月24日（木）まで  |
| 9月16日（火）    | 9月 9日（火）まで  |
| 11月27日（木）   | 11月20日（木）まで |
| R8年1月15日（木） | 1月 8日（木）まで  |
| 3月19日（木）    | 3月12日（木）まで  |

時間：午後1:30～3:00（受付 午後1:15～1:30）

場所：池田市保健福祉総合センター3階

対象：妊婦とその夫等

持ち物：母子健康手帳、筆記用具

定員：20人（先着順）



## プレママ&プレパパのための食育講座

～離乳食についてもちっと予習～



妊娠期からの食事について学び、バランスの良い美味しいご飯を食べながら、生後5～6か月頃から始まる離乳食についても体験できる内容になっています♪

| 日程          | 申込期間                |
|-------------|---------------------|
| R7年6月26日（木） | 5月1日（木）～6月23日（月）まで  |
| 9月25日（木）    | 8月1日（金）～9月22日（月）まで  |
| 12月4日（木）    | 11月1日（土）～12月1日（月）まで |
| R8年3月25日（水） | 2月1日（日）～3月20日（金）まで  |

時間：午後1:00～2:30（受付 午後12:45～1:00）

場所：池田市保健福祉総合センター3階 調理実習室

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、

一人500円（お釣りのないようお持ちください）

定員：16人（先着順）

### 申し込み

申し込み開始日の午前9時から、締切日の17時まで専用フォームにて先着順で受け付けます。

（申し込み開始日が書かれていない講座はすべて4月1日受付開始）

専用フォームは、市のホームページでご案内予定ですので、ホームページをご覧ください。

※ウェルカムベビークラス 4月22日開催分の受付は電話のみとなります。お気を付けください。

### 問い合わせ

時間：平日午前9:00～午後5:00

池田市子ども未来課（池田市保健福祉総合センター内）

住所：池田市城南3-1-40 電話：072-754-6034

ウェルカムベビークラス  
プレママミニスクール  
ホームページ



プレママ&プレパパ  
のための食育講座  
ホームページ



### 助産師、保健師等による相談（電話・来所等）

不安なことや悩みごとがあれば、子ども未来課までご相談ください。

受付時間：月～金曜日 午前9:00～12:00

午後1:00～4:00

相談専用電話：072-754-6039