

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いません

2026年4月～2027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。



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)
- ・栄養士による妊娠中の食事や栄養バランスの話
 - ・妊婦疑似体験（男性のご希望者のみ）



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 申し込みフォーム	歯・口腔と栄養 コース	子育て準備コース	申込期間
		平日 日曜	
R8年4月	21日(火)		4月14日(火)まで
5月		26日(火)	5月19日(火)まで
6月		21日(日)	5月22日(金)～5月29日(金)
7月	14日(火)		7月7日(火)まで
8月		25日(火)	8月18日(火)まで
9月		13日(日)	8月21日(金)～8月28日(金)
10月	20日(火)		10月13日(火)まで
11月		17日(火)	11月10日(火)まで
12月		20日(日)	11月20日(金)～11月27日(金)
R9年1月	26日(火)		1月19日(火)まで
2月		9日(火)	2月2日(火)まで
3月		14日(日)	2月19日(金)～2月26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：歯・口腔と栄養コース 40人(先着順)
子育て準備コース 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

プレママミニスクール
申し込みフォーム



日程	申込期間
R8年5月19日（火）	5月12日（火）まで
7月28日（火）	7月21日（火）まで
9月15日（火）	9月8日（火）まで
11月24日（火）	11月17日（火）まで
R9年1月19日（火）	1月12日（火）まで
3月16日（火）	3月9日（火）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ょっと予習～



食育講座
申し込みフォーム



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
R8年6月25日（木）	5月1日（金）～6月22日（月）まで
9月29日（火）	8月3日（月）～9月25日（金）まで
12月17日（木）	11月4日（水）～12月14日（月）まで
R9年3月25日（木）	2月1日（月）～3月23日（火）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。

問い合わせ

時間：平日午前9:00～午後5:00

池田市こども家庭課（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



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、こども家庭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