

2022年4月～2023年3月

マタニティクラス



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。

内容： 1回目 歯科医師による歯の健康の話 ～希望者はお口チェックもあります～  
栄養士による妊娠中の食事の話 (お口チェックは妊婦さん優先で10名程度)

2回目 助産師による出産準備の話、妊婦体操

3回目 保健師による赤ちゃんの保育と沐浴実習

日程：

1回目	4/4(月) 申込3/17～3/24	7/11(月) 申込6/16～6/23	10/3(月) 申込9/15～9/22	1/16(月) 申込12/15～12/22
2回目	5/16(月) 申込4/21～4/28	8/1(月) 申込7/21～7/28	11/7(月) 申込10/13～10/20	2/13(月) 申込1/12～1/19
3回目	5/22(日) 申込4/21～4/28	8/7(日) 申込7/21～7/28	11/13(日) 申込10/13～10/20	2/5(日) 申込1/12～1/19
	6/6(月) 申込5/19～5/26	9/12(月) 申込8/18～8/25	12/12(月) 申込11/17～11/24	3/13(月) 申込2/16～2/22

時間：月曜日→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 健康教育室  
対象：妊婦とその夫等  
持ち物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト代250円(初回参加時のみ)  
定員：35人(先着順)  
申し込み：必要。申込期間の平日午前9:00～午後5:15に電話または来所にて申し込み



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、ミニ講座（授乳について、赤ちゃんの抱き方、おむつ替えなど）、先輩ママとの交流など

日程：

5/19(木) 申込4/21～4/28	7/28(木) 申込6/16～6/23	9/22(木) 申込8/18～8/25	11/17(木) 申込10/13～10/20	1/26(木) 申込12/15～12/22	3/16(木) 申込2/16～2/22
------------------------	------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------

時間：午後1:30～3:00 (受付 午後1:20～1:30)

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：8人(先着順)

申し込み：必要。申込期間の平日午前9:00～午後5:15に電話または来所にて申し込み

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、健康増進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

参加当日は、以下の感染予防対策についてご協力ください。  
 ▶ ご自宅で検温の上、来所してください。体調不良の場合や、体温が37.5℃以上の場合は参加をお控えください。  
 ▶ マスクの着用をお願いします。  
 ▶ 教室では、再度検温と体調の確認を行い、症状によっては受講をご遠慮いただく場合があります。  
 ▶ 一部、内容を変更する場合があります。  
 ▶ 参加費やテキスト代は、お釣りのないようお願いします。

《 申し込み・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）  
住所：池田市城南3-1-40  
電話：072-754-6034