

～フレママ・フレパパ～

ハッピーBaBy講座

妊娠おめでとうございます。赤ちゃんが生まれてくるのは楽しみだけど、出産や赤ちゃんのいる生活に不安な気持ちはありませんか？妊娠や出産、育児についてのポイントをお話します。

【1回目】

集まれ！フレママ♪マタニティライフの過ごし方

お産に向けてお話しませんか？

簡単ミニヨガ講座付き！

- どう変化する？妊娠中のココロとカラダ
- 家でもできる！マタニティヨガでリフレッシュ！

【2回目】

こんにちは♪赤ちゃん

赤ちゃんを迎える準備をみんなでしませんか？

- プレパパの心得～支え合って楽しい子育てを～
- プレパパの妊婦体験
- 沐浴実習～赤ちゃんをお風呂にいれよう～



【3回目】

フレママメンテ&ワークショップ

妊娠中から知っておきたいお口や食事のアドバイス！

- 赤ちゃんのために丈夫な歯を！
- 赤ちゃんにっこり☆プレママ食生活。先取り！離乳食。
- ベビークラウンを手作りしよう。



【4回目】

ハッピーBaBy＊ホリデー講座

平日に来れない方はぜひご参加ください♪

- 赤ちゃんとの生活・成長のお話
- 沐浴実習・妊婦体験

／日曜開催／

対象：妊娠中の方とその家族（妊婦のみ、夫のみの参加も可）

場所：柏原市立保健センター（オアシス）2階集団指導室

持ち物：母子健康手帳、筆記用具、スリッパ（足が冷える場合）

※3回目は歯ブラシ、手鏡

★要予約★



3回目に参加するとクラウンを手作りできるよ♪

| 【1回目】 | 【2回目】 | 【3回目】 | 【4回目】 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13:30～15:30 | 13:30～15:30 | 13:30～15:30 | 10:00～12:00 |
| 4/15(月) | 5/31(金) | 6/17(月) | 7/21(日) |
| 8/19(月) | 9/20(金) | 10/21(月) | 11/24(日) |
| 12/16(月) | 1/24(金) | 2/10(月) | 3/30(日) |

※天候や感染症の動向により、中止や日程・内容が変更になる場合があります。

お申込み・問合せ先
柏原市立保健センター：柏原市大県4-15-35
電話 072-973-5516



ウェブ予約が可能です！
お申し込みお待ちしております