

ウェルカム Baby クラス

- € 保育：予約制 1回300円
上のお様を連れてこられる場合は、開催日の1週間前までにご相談ください。
- € 天候等により変更もしくは中止することがありますのでホームページをご確認ください。
- € 日程により、内容が異なりますので下記をご確認ください。



パパも
一緒に妊婦体験を
してみましょう！

妊娠中の体調や出産の不安を解消！
先輩ママの生の声を聞いてみませんか？
出産にむけて体を動かしてリラックス！

【保健師のお話】

ママの身体の変化と赤ちゃんの成長を感じましょう。
妊婦健診から赤ちゃんが教えてくれることは？

【栄養士のお話】

離乳食にも役立つ栄養のはなし
試食もあります！

【先輩ママとの交流】

先輩ママに気になることを聞いてみましょう！



- ① お名前
 - ② 誕生日
 - ③ ひとこと
- ・出産エピソード
 - ・子育てしてみても便利グッズ…等
 - 何か情報があれば



5月 11日 (月)	13:00~15:30
8月 17日 (月)	9:30~12:00
11月 5日 (木)	13:00~15:30
2月 12日 (金)	13:00~15:30

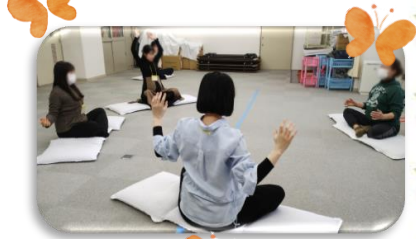
【助産師のお話】

お産をのりきる方法とは？
出産に向けて準備しましょう
おっぱいケアと母乳



【マタニティ体操】

心も身体もリラックス！
※動きやすい服装でお越しください。

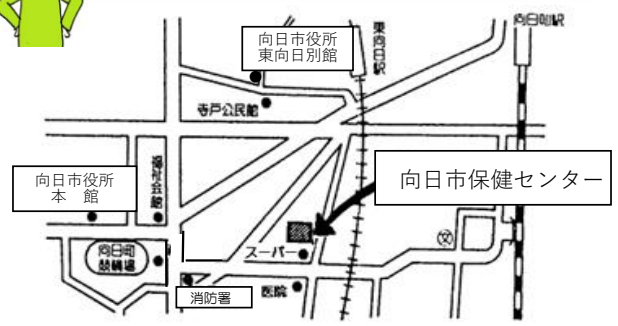


6月 12日 (金)	10:00~12:00
9月 4日 (金)	13:30~15:30
12月 11日 (金)	10:00~12:00
3月 5日 (金)	10:00~12:00



場所

向日市保健センター
電話 075-933-2666
(向日市寺戸町東野辺31)



持ち物

- ☆親子健康手帳 (母子健康手帳)
- ☆筆記用具
- ☆パンフレット「お母さん・お父さんになる方のために」(妊娠届時配布)
- ☆イクメンビギナー必携ノート (妊娠届時配布)

～お問い合わせ～

向日市 市民サービス部
健康推進課
電話：075-874-2697