



プレママ・プレパパ ほっとカフェ

大阪狭山市に住む初めてママ・パパになる人（プレママ・プレパパ）が、気軽に安心して集まれる場所が「プレママ・プレパパ ほっとカフェ」です。

妊娠中から子育てまでの気になるあれこれ、知って・体験して、ほっとする時間を過ごしましょう。

助産師・子育てコンシェルジュ・保健師が快適なマタニティライフをお手伝いします！

<テーマ1>

生まれてくる赤ちゃんの必要物品って何？
準備を一緒に考えよう
【4月・10月】

<テーマ2>

妊娠中と出産後の暮らし、違いをシュミレーションしてみよう
【6月・12月】

<テーマ3>

抱っこやお着替え、ミルクのあげ方を体験しよう
【8月・2月】



おなかの中で育っていく赤ちゃんの力のお話

参加者の交流

里帰り出産の準備

保育園など子育て支援サービスの紹介

安産に向けて温活体験で冷え予防

<日時>

4月23日（土）
6月11日（土）
8月6日（土）
10月29日（土）
12月10日（土）
令和5年 2月18日（土）

いずれも 9時45分～11時40分
【受付は9時50分までです】

妊娠中(体調が安定しているとき)は
何回でも参加できます。

<場所> 大阪狭山市立保健センター 2階

(裏面もご覧ください)



【新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い】

- ・ご本人や同居のご家族に 37.5 以上の発熱や咳などの症状があるときはキャンセルのご連絡をお願いします。
- ・参加される方につきましては体調管理や手洗い、不織布マスクの着用、咳エチケットの徹底にご協力をお願いします。
- ・当日、入場者全員に検温をさせていただきます。同行者を含め、37.5 以上の熱があった場合は参加することができませんのでご了承ください。
- ・換気により室温を十分に保てなくなる可能性がありますので、体温調節の可能な服装でお越しください。
- ・今後、感染拡大等の状況により、延期等がやむを得ない場合にはご連絡させていただきます。

申し込み・問い合わせ (前日までに申し込んでください)

大阪狭山市保健センター（大阪狭山市役所健康推進グループ）

場所：大阪狭山市岩室 1 丁目 97-3 電話：072-367-1300



母子健康手帳、父子健康手帳、飲み物をお持ちください。

費用は無料です。