プレママ・プレパパ
ほっとカフェ





「プレママ・プレパパ ほっとカフェ」は、初めてママ・パパになる人が集まる、のんびりとしたおしゃべりの場です。助産師もおり、気になることを気軽にお話いただけます。これから出産を迎えるママ・パパと一緒に、ほっと一息をつきながら、赤ちゃんを迎える準備をしてみませんか？

＜テーマ１＞
・生まれてくる赤ちゃんに必要な物って何だろう？一緒に考えよう
【4月・10月】



＜テーマ２＞
・妊娠中～出産後の暮らしをイメージしてみよう
・エコー写真をデコろう
・パパも妊婦体験をしてみよう
【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てみよう
【8月・2月】

＜日時＞　４月１１日（土）
６月　７日（日）
８月２２日（土）
１０月１８日（日）
１２月　５日（土）
令和９年　２月１４日（日）

♥いずれも９時45分～11時40分
【受付は９時50分までです】
♥体調が思わしくない、おなかがよく張るなどの方は参加を見合わせてください。

場所＞　大阪狭山市保健センター２階

申し込み・問い合わせ(前日までにお申し込みください)
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

【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、飲み物、エコー写真（テーマ２に参加の方）

費用は無料です。

