



# 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・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】



子育て支援サービスの紹介

里帰り出産の準備

おなかの中で育つ赤ちゃんの力のお話

プレママ・プレパパが集って気軽に情報交換

安産に向けて温活体験で冷え予防

<日時> 4月12日（土）

6月 8日（日）

8月23日（土）

10月19日（日）

12月 6日（土）

令和8年 2月15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> 大阪狭山市立保健センター2階

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。

☆妊娠8か月頃面談を兼ねて参加することもできます。対象の方には案内を送付しています。

育児パッケージプレゼント券とアンケートに必要事項を記入してご持参ください。

