

# 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。

☆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。

