

プレママ 産後ママ ゆったりスペース



妊婦さんと生後2か月頃までの赤ちゃんとお母さんが自由に交流したり、子育てサポーターと気軽に話せる場です。また子育てミニ講座や、保健師や助産師等の個別相談も実施します。

※子育てサポーターは、市の子育てに関する研修を受けたボランティアです。

対 象：妊婦さんと
生後2か月頃までの赤ちゃんとお母さん
申し込み：不要（裏面の日程を参照の上、お越しください。）

持 ち 物：母子健康手帳
赤ちゃんに必要な物

赤ちゃんを寝かせるバスタオル
授乳に必要な物（ミルク等）
オムツ、着替え等（必要時）



参加費：無料

- ※ミルク調乳用のお湯や授乳スペースを用意しています。
- ※感染症の疑いのある方は参加できません。
- ※妊婦さんは安定期（妊娠20週）以降の参加をおすすめしています。
- ※小さな赤ちゃんへの配慮のため、きょうだいの参加はご遠慮願います。

フレママ・産後ママゆったいスペース 日程・会場・内容(2019年4月～2020年3月)

開催時間 13:30～15:30 (受付13:15～15:00)

	保健センター		保健センター南千里分館	
	日程	内容	日程	内容
4月	22日(月)	ゆっくり過ごすデー	16日(火)	ゆっくり過ごすデー
5月	27日(月)	<ミニ講座②> 14:00～14:30	21日(火)	<ミニ講座①> 14:00～14:30
6月	24日(月)	ゆっくり過ごすデー	18日(火)	<ミニ講座②> 14:00～14:30
7月	29日(月)	<ミニ講座③> 14:00～14:30	16日(火)	ゆっくり過ごすデー
8月	26日(月)	ゆっくり過ごすデー	5日(月)	<ミニ講座④> 14:00～14:30
9月	30日(月)	<ミニ講座①> 14:00～14:30	17日(火)	ゆっくり過ごすデー
10月	28日(月)	ゆっくり過ごすデー	15日(火)	<ミニ講座③> 14:00～14:30
11月	25日(月)	<ミニ講座③> 14:00～14:30	19日(火)	ゆっくり過ごすデー
12月	16日(月)	ゆっくり過ごすデー	11日(水)	<ミニ講座④> 14:00～14:30
1月	27日(月)	<ミニ講座①> 14:00～14:30	21日(火)	ゆっくり過ごすデー
2月	17日(月)	ゆっくり過ごすデー	10日(月)	<ミニ講座③> 14:00～14:30
3月	23日(月)	<ミニ講座②> 14:00～14:30	17日(火)	ゆっくり過ごすデー

<ミニ講座のテーマ>

①赤ちゃんとの生活とタッチケア[助産師]

③家事シェア術[家事セラピスト]

②赤ちゃんとの生活とベビー&ママヨガ[助産師]

④赤ちゃんとの生活とベビーヨーガ&アロマ[助産師]

※ミニ講座の内容は、講師の都合上変更になる場合があります。

※上の表のミニ講座のほか、運動の専門職員や保健師による講話を開催する日があります。

※午前11時以降に特別警報、暴風警報、大雪警報のいずれかが発表されている場合は開催を中止します。

また上記の警報発表時以外でも、当日の気象状況によって開催を中止することがあります。

中止を決定した場合は、保健センターのホームページに掲載します。

【 問い合わせ先 】

吹田市立保健センター
吹田市出口町19-2
TEL: 06-6339-1212
FAX: 06-6339-7075

吹田市立保健センター南千里分館
吹田市津雲台1-2-1
TEL: 06-6155-2812
FAX: 06-6831-5705