令和７年度　堺市美原保健センター

マタニティ講座

妊娠おめでとうございます
喜びとともに不安や戸惑いもありますよね。
マタニティ講座で、妊娠・出産・育児のことを
一緒に学んでみませんか?

対象の方：美原区・東区在住の妊婦さんとその家族
※３６週以降の方は参加できません

定員：各コース１０組程度

内容と日時：裏面をご確認ください
※堺市に暴風警報等が発令された場合は延期または中止します

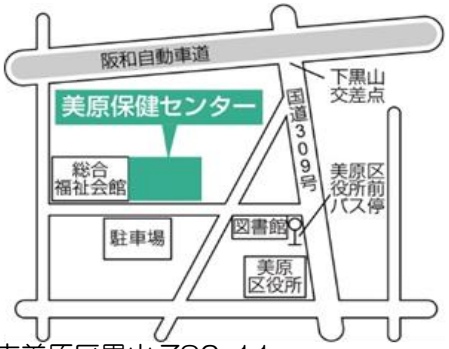
予約方法：参加希望コースの１週間前までに、下記の電子申請・電話・FAXで申し込みください
⇩マタニティ講座申込コード

あなたの子育て応援します！

- 育児支援ヘルパー事業
- 子育てアドバイザー派遣事業
- 病児保育事業
- 堺市出産・子育て応援事業（伴走型相談支援・経済的支援）
- 産後ケア事業
- ファミリー・サポート・センター事業

保健センターでは保健師・助産師・看護師・歯科衛生士・管理栄養士など様々な職種が妊娠～出産・育児の支援をしています。

お問い合わせ：堺市美原保健センター



〒587-0002　堺市美原区黒山 782-11
TEL　072-362-8681　　FAX　072-362-8676

‣日程

	1回目		2回目	
5月コース	令和7年5月16日(金)	11時～	令和7年5月22日(木)	13時30分～
9月コース	令和7年9月19日(金)	14時30分	令和7年9月25日(木)	15時30分
1月コース	令和8年1月16日(金)		令和8年1月22日(木)	

※1 回のみの参加も可能です。パパの参加も大歓迎。保育はありません。
※予約制です。

‣内容と持ち物

1回目

★マタニティクッキングと妊娠中の食事の話
（昼食を一緒に作ります）
★助産師よりミニ講座
⇒妊娠中～産後の身体や心の変化
妊娠中の生活についてのお話
★安産のための簡単ストレッチ

持ち物
母子健康手帳・筆記用具・水分補給できるもの
エプロン・三角巾・マスク

2回目

★沐浴体験・妊婦体験

⇒事前に沐浴動画をみていただくと
当日スムーズに沐浴体験できます。

★歯科検診と妊娠中のお口のケアについてのお話
★妊娠～子育て中に利用できる社会資源についてのお話

持ち物
母子健康手帳・筆記用具・水分補給できるもの
普段お使いの歯ブラシ
いきいき堺っ子（妊娠届出時にお渡ししています）