

R6年12月おひさまサンサン広場だより

自由遊びは予約不要です

こんにちは。妊婦さんからお子さん(0~3才)とご家族と一緒に遊べ、交流できる場を大阪府助産師会館の2階にオープンしています。ぜひ一度遊びに来てください。**開館日時:月~金 10:00~15:00 12:00~13:00 は昼食も摂って頂けます。** 第1火曜日は閉館。第2土曜日は開館。 問い合わせ・相談 ☎ 070-5147-2200(10:00~15:00)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
おやすみ	自由遊び	おやすみ	自由遊び	自由遊び・身体計測(助)	自由遊び	おやすみ
	自由遊び	おやすみ	自由遊び	自由遊び・身体計測(助)	自由遊び	
8	9	10	11	12	13	14
おやすみ	自由遊び・	自由遊び・身体計測(助)	ベビーマッサージ	自由遊び	保育コンシェルジュ相談	沐浴講習
	自由遊び	自由遊び・身体計測(助)	自由遊び	自由遊び	自由遊び	自由遊び
15	16	17	18	19	20	21
おやすみ	自由遊び・身体計測(助)	自由遊び・誕生会	自由遊び	クリスマス会	マタニティヨガ	おやすみ
	自由遊び・身体計測(助)	自由遊び・誕生会	自由遊び	自由遊び	自由遊び	
22	23	24	25	26	27	28
おやすみ	助産師ミニ講座	自由遊び	自由遊び	自由遊び・身体計測(助)	ブックスタート	おやすみ
	自由遊び・身体計測(助)	自由遊び	自由遊び	ハロベビ広場	自由遊び	
29	30	31				
おやすみ	おやすみ	おやすみ				

12月の講座・イベント案内 (ご予約は全てwebにて受け付けします。詳細はQRコードでご確認ください)

- *11日 10:30~11:15 **ベビーマッサージ講習会**(11月11日~要予約)初めての方優先です
- *13日 10:30~12:00 **保育コンシェルジュ相談** 天王寺区子育て支援室から保育コンシェルジュさんが来られます(要予約)
- *14日 10:00~11:30 **プレバパプレママ沐浴講習会**(11月14日~要予約4組まで)
- *19日 10:30~11:30 **クリスマス会**(11月19日~要予約、12組) サンタさんは来てくれるかな?みんなでクリスマス会を楽しみましょう。12時からは自由遊び、食事を摂れます。(予約不要)
- *20日 10:00~ **マタニティヨガ**(11月20日~要予約・4組まで)
- *23日 10:30~11:30 **助産師ミニ講座「クリスマス製作」**(11月23日~要予約)
- *17日 **誕生会** 12月生まれのお子様には誕生カードをお渡ししますので12月23日までにご予約ください
- *26日 13:30~14:30 **ハロベビ広場 生後2~5ヶ月頃までの赤ちゃん和妈妈対象** 初めての育児に心配なことはないですか?助産師による授乳を含めた子育て相談・身体計測。保育士から赤ちゃんへの手遊びや絵本の読み聞かせ等もあります(11月26日~要予約・初産婦さん優先6組まで)
- *27日 10:30~ **ブックスタート**(引換券をお持ちの方、要予約)
- *5日・10日・16日終日と26日午前(助)助産師が入ります。授乳のこと、赤ちゃんのこと等お気軽にご相談下さい。身体計測もできます。ご希望の方はお声かけ下さい。母子健康手帳にも記入させていただきます。

・講座、イベントは指定ないものは全て**10組まで**の予約制になります。

マタニティヨガは妊婦さんのみのご利用になります この日の自由遊びは12時からお越しください

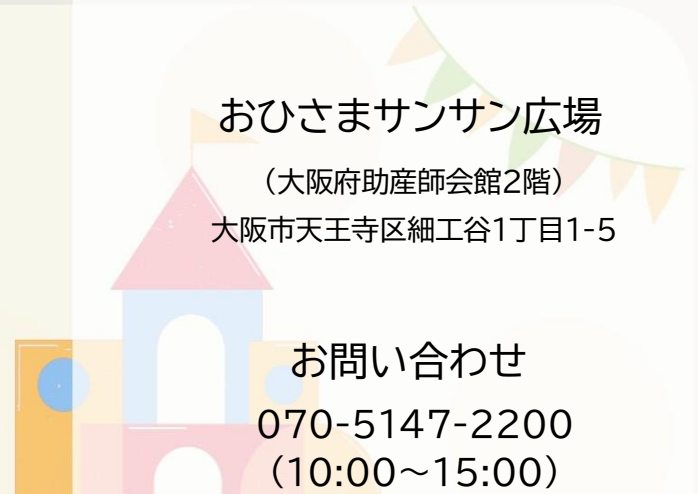
- ・状況により中止や予定が変更になる場合がありますのでご了承ください
- ・電話相談:電話による相談受付を月~金曜日の午前10時~午後3時まで実施しています

12月28日から1月5日まで広場はお休みです。





サンサン広場 パパ Day



おひさまサンサン広場

(大阪府助産師会館2階)
大阪市天王寺区細工谷1丁目1-5

お問い合わせ

070-5147-2200
(10:00~15:00)

※ご予約は、講座日の1ヶ月前からの先着順となります。

9月21日(土)

10:30~11:00

『パパとベビーリトミック』

対象:1歳未満の乳児とパパ(要予約・8組)

内容:リトミックってなあに?

音楽を通して、聴く♪感じる♪楽しむ♪

パパと一緒にリズムに合わせ、身体を
動かし遊びましょう

11月16日(土)

13:30~14:00

『パパ同士の交流会』

対象:子育て中のパパ(要予約・10人)

内容:自己紹介

日常で感じる心配事や、教えてほしいこと、
お出かけ情報、夫婦で大切にしている
など自由にたくさんいろいろなお話をして
パパ同士の交流を深めよう!

1月18日(土)

10:30~11:30

『パパと簡単パン教室』

~日々のパン~

対象:1歳以上のお子様とパパ(要予約・15組)

参加費:100円

内容:トースターで簡単パンづくり

離乳食にもおすすめの

『あおさスティックパン』を作ります。

焼き立てパンもご試食いただきます!

*講座では、小麦を使用します。

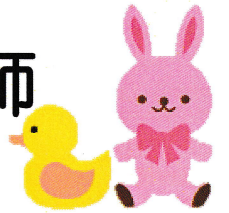
おひさまサンサン広場からのお知らせ

～大阪市地域子育て支援拠点事業～

2024 年度



助産師相談ミニ講座テーマと講師



10:30~11:30

4月23日 (火)

スキンケア

遠藤 あい

5月27日 (月)

イヤイヤ期への 対応

磯福 久仁子

6月24日 (月)

子どもの性教育

伊藤 雅子

7月22日 (月)

子どもの睡眠

前田 陽子

8月26日 (月)

子どもの発達と 事故予防

木原 節子

9月30日 (月)

プチ防災セミナー

小路 三千代

10月28日 (月)

子どもの足の健康と 靴の選び方

村島 和代

11月25日 (月)

卒 乳

神田 淳子

12月23日 (月)

クリスマス製作

西尾 歩

1月27日 (月)

産後ダンス

宮本 真名

2月17日 (月)

産後ヨガ

西 幸江

3月24日 (月)

手形・足形製作

西尾 歩

お問合せ：おひさまサンサン広場（大阪府助産師会館2F）

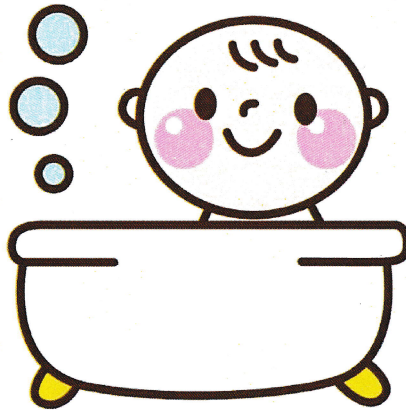
申し込み（要予約）：1カ月前より電話で受け付けます。

☎ 070-5147-2200 (10:00~15:00)



プレパパ・プレママ沐浴教室のご案内

～ おひさまサンサン広場からのお知らせ ～
大阪市地域子育て支援拠点事業



妊娠おめでとうございます。

出産後に備えて、

助産師と一緒に赤ちゃんの抱き方・おむつ替え
沐浴等を体験してみられませんか？

妊娠・出産・子育てについて気になることもご相談ください。
ご夫婦でのご参加をお待ちしております。

日時：令和6年度 毎月第2土曜日 10:00～11:30

日程

4月13日(土)	10月12日(土)
5月11日(土)	11月9日(土)
6月8日(土)	12月14日(土)
7月13日(土)	1月11日(土)
8月10日(土)	2月8日(土)
9月14日(土)	3月8日(土)

場所：おひさまサンサン広場（大阪府助産師会館2F）
大阪市天王寺区細工谷1丁目1-5

対象：妊娠20週以降のプレパパプレママ

定員：先着4組

参加費無料

申し込み（要予約）：1カ月前より電話にて受け付けます。

持ち物：母子健康手帳・筆記用具

予約・お問い合わせ：070-5147-2200(10時～15時)

※お車でお越しの際は、近隣コインパーキングをご利用ください

マタニティヨガ教室のご案内

～ おひさまサンサン広場からのお知らせ ～
大阪市地域子育て支援拠点事業



妊娠おめでとうございます。

肩こり、腰痛、便秘、手足のむくみ等感じておられないですか？
マタニティヨガは妊娠中や産後の不快症状を軽減し精神的にも心を安定させ、
安産を目指すものだと言われています。
妊娠・出産・子育てについても気になることは
講師である助産師にご相談ください。

日時：令和6年度 毎月第3金曜日 10:00～11:30

日程：

4月19日（金）	10月18日（金）
5月17日（金）	11月15日（金）
6月21日（金）	12月20日（金）
7月19日（金）	1月17日（金）
8月はお休み	2月21日（金）
9月20日（金）	3月21日（金）

場所：おひさまサンサン広場（大阪府助産師会館2F）
大阪市天王寺区細工谷1丁目 1-5

対象：妊娠 15 週以降の方で医師の許可がある方

定員：先着 4 名

参加費無料

申し込み（要予約）：1 カ月前より電話にて受け付けます。

持ち物：バスタオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。

予約・お問い合わせ：070-5147-2200(10時～15時)

※お車でお越しの際は、近隣コインパーキングをご利用ください

わらべうた ベビーマッサージ

大阪市地域子育て支援拠点事業
おひさまサンサン広場からのお知らせ



日時：令和6年度 毎月第2水曜日

10:30～11:15

日程

4月11日(木)	8月21日(水)	12月11日(水)
5月8日(水)	9月11日(水)	1月8日(水)
6月12日(水)	10月9日(水)	2月12日(水)
7月10日(水)	11月13日(水)	3月12日(水)

場所：おひさまサンサン広場（大阪府助産師会館2F）
大阪市天王寺区細工谷1丁目1-5

対象：生後2ヶ月～1歳半の赤ちゃん

定員：先着10組

参加費無料

申し込み(初回の方):1カ月前より電話にて受け付けます。
(2回目以降の方):1週間前より電話にて受け付けます。

持ち物：バスタオル

予約・お問い合わせ：070-5147-2200(10時～15時)
※予防接種後48時間はお受講頂けません。



おひさまサンサン広場からのお知らせ

HELLO BABY

大阪市地域子育て支援拠点事業

1ヶ月健診もようやく終わり、何となく少し子育てが落ち着いてきた方や
まだまだ赤ちゃんとのように関わっていいのかわからない方、状況は様々だと思います。

そんなとき、同じ月齢くらいの赤ちゃん、初産婦さんママ同士、

楽しくおしゃべりして気分をリフレッシュしませんか？

一度、広場に遊びに来てください。

日時：令和6年度 毎月第4木曜日 13:30~14:30

日程：

4月25日(木)	10月24日(木)
5月23日(木)	11月28日(木)
6月27日(木)	12月26日(木)
7月25日(木)	1月23日(木)
8月22日(木)	2月27日(木)
9月26日(木)	3月27日(木)

場所：おひさまサンサン広場（大阪府助産師会館2F）

内容：♡ママ同士のおしゃべりタイム

♡助産師による授乳を含めた子育て相談・身体計測等

♡保育士によるママと赤ちゃんのふれあい遊び

対象：生後2か月~5か月頃までの赤ちゃんと初産婦さんママ優先
予約に空きがあれば2回目参加・経産婦さんママもご参加ください。

定員：6組

持ち物：母子健康手帳・バスタオル

申し込み：初回・初産婦さん・・・1か月前より電話で受付

2回目・経産婦さん・・・1週間前より電話で受付

予約・お問い合わせ

TEL：070-5147-2200（10:00~15:00）