

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。

レポートとの

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）：電話により受け付けます。

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ませんか？
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）：電話により受け付けます。

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）

※お車で越しの際は、近隣コインパーキングをご利用ください

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お産婦さんママ優先
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：電話により受け付けます。



予約・お問い合わせ

TEL：070-5147-2200（10:00~15:00）



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時間はご受講頂けません。



靴の選び方

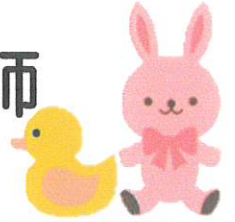
おひさまサンサン広場からのお知らせ

～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

お問合せは、おひさまサンサン広場 (大阪府助産師会館 2F)

☎ 070-5147-2200 (10:00~15:00)

