



おひさまサンサン広場

妊娠中や子育て中のご家族が、立ち寄り、集まり、情報を得る・交換する・楽しむ・安心するなど、心があたたかくなる場を目指して開設しました。

授乳スペースや昼食スペースや遊具もあり、気分を変えてゆっくり&じっくり過ごしてもOK！通りがかりで授乳やおむつ交換だけに利用してもOK！です。

妊娠や出産のこと、子育てのこと、私（ママ）のこと…悩みについて、助産師や保育士、子育て経験を持つスタッフが相談に応じます。お気軽にお越しください。

ご利用日時
平日（月～金）10時～15時
（土・日・祝日・年末年始はお休みです）
オムツや昼食は各自ご準備ください。



（一社）大阪府助産師会館付近見取図



- 自転車は正面右奥の駐輪場をご利用ください。
- ベビーカーはそのまま入館し、エレベーターで2階へ上がってください。
- 駐車場はご利用いただけません。

〒543-0032 大阪市天王寺区細工谷1丁目1番5号(大阪府助産師会館2階)
おひさまサンサン広場 ☎070-5147-2200(10:00～15:00)

運営：一般社団法人 大阪府助産師会 ☎(代)06-6771-6537

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）：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)

※お車で越しの際は、近隣コインパーキングをご利用ください

R6年7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。**開催日時:月~金 10:00~15:00・12:00~13:00は昼食も摂って頂けます** 問い合わせ・講座イベント予約・相談 ☎ 070-5147-2200(10:00~15:00)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-----------|--------------|----------|--------------|-------------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 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 | | 自由遊び | 自由遊び・身体計測(助) | 自由遊び | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| おやすみ | おやすみ | 自由遊び・誕生会 | 自由遊び | 自由遊び | マタニティヨガ | パパday |
| | | 自由遊び・誕生会 | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び | パパday |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| おやすみ | 助産師相談ミニ講座 | 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 | 自由遊び | 自由遊び | ハロベビ広場 | 自由遊び | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| おやすみ | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び | | | |
| | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び | | | |

7月の講座・イベント案内 (詳細はQRコードでご確認ください)

- *10日 10:30~11:15 **ベビーマッサージ講習会** (6月10日~要予約)初めの方優先です
- *12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)
- *13日 10:00~11:30 **プレパパプレママ沐浴講習会**(6月13日~要予約・4組まで)
- *16日 **誕生会** 7月生まれのお子様は誕生カードをお渡ししますので7月13日までにご予約ください
- *19日 10:00~ **マタニティヨガ**(6月19日~要予約・4組まで)
- *20日 **パパDay** お仕事お休みのパパ、お子さんと一緒に遊びに来ませんか?ママだけ、ご両親揃っても大歓迎!
- *22日 10:30~11:30 **ミニ講座**「子どもの睡眠」・11:30~12:00 **助産師相談** (6月24日~要予約)
- *25日 13:30~14:30 **ハロベビ広場 生後2~5ヶ月頃までのお子様とママ対象** 初めての育児に心配なことはないですか?授乳を含めた子育て相談・身体計測などおこないます(6月25日~要予約・初産婦さん優先 6組まで)
- *26日 10:30~ **ブックスタート** (引き換え券をお持ちの方・要予約)
- *4日、9日、終日と25日午前 (助)助産師が入ります。おっぱいのこと、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。母子健康手帳記入も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。

*2日(第1火曜)はお休みです

*13日(第2土曜)は午前、午後とも自由遊びもしていただけます。遊びにきてくださいね

・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

〒543-0032 大阪市天王寺区細工谷1丁目1番5号(大阪府助産師会館2階)

☎ 070-5147-2200(10:00~15:00)



R6年8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。**開催日時:月~金 10:00~15:00・12:00~13:00は昼食も摂って頂けます** 問い合わせ・講座イベント予約・相談 ☎ 070-5147-2200(10:00~15:00)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--------------|----------|----------|--------------|-------------|------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 自由遊び・身体計測(助) | 自由遊び | おやすみ |
| | | | | 自由遊び・身体計測(助) | 自由遊び | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| おやすみ | 自由遊び | おやすみ | 自由遊び | 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 | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| おやすみ | おやすみ | おやすみ | おやすみ | おやすみ | おやすみ | おやすみ |
| | | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| おやすみ | 自由遊び・身体計測(助) | 自由遊び・誕生会 | ベビーマッサージ | 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・誕生会 | 自由遊び | ハロベビ広場 | 自由遊び | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 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) | 自由遊び | |
| | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び | 自由遊び・身体計測(助) | 自由遊び | |

8月の講座・イベント案内 (詳細はQRコードでご確認ください)

- *9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)
- *10日 10:00~11:30 **プレババプレママ沐浴講習会**(7月10日~要予約・4組まで)
- *20日 **誕生会** 8月生まれのお子様は誕生カードをお渡ししますので8月19日までにご予約ください
- *21日 10:30~11:15 **ベビーマッサージ講習会** (7月22日~要予約)初めての方優先です
- *22日 13:30~14:30 **ハロベビ広場** **生後2~5ヶ月頃までのお子様とママ対象** 初めての育児に心配なことはないですか?授乳を含めた子育て相談・身体計測などおこないます(7月22日~要予約・初産婦さん優先 6組まで)
- *23日 10:30~ **ブックスタート** (引き換え券をお持ちの方・要予約)
- *26日 10:30~11:30 **ミニ講座**「子どもの発達と事故防止」・11:30~12:00 助産師相談 (7月26日~要予約)
- *1日・19日・29日終日と22日午前 (助)助産師が入ります。おっぱいのこと、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。母子健康手帳記入も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

*11日~18日はお盆休みになります

*6日(第1火曜)はお休みです

*10日(第2土曜)は午前、午後とも自由遊びもしていただけます。遊びにきてくださいね

・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

〒543-0032 大阪市天王寺区細工谷1丁目1番5号(大阪府助産師会館2階)

☎ 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時間はお受講頂けません。



サンサン広場 パパ Day

～赤ちゃんからおおむね3歳未満の親子が、遊び交流できる広場です～

START!!



お仕事お休みのパパ、
サンサン広場に遊びにきませんか？
いつもどんな遊びをしているのかな？
一緒に遊ぶことでお子様との距離も
もっと近づくかもしれません。
12時～13時は
ご持参いただければ食事も摂れます。

もちろんママだけやご両親揃って
おこしくださるのも大歓迎！！

・令和6年度 日程・

第1回 7月20日(土)

『パパ同士の交流や身体を使って遊ぼう！』
10時から15時 予約不要 出入り自由

第2回 9月21日(土)

第3回 11月16日(土)

第4回 1月18日(土)

※第2回以降は広場のHPをご覧ください。

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

お問い合わせ
070-5147-2200
(10時～15時)



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ど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）

