

これから赤ちゃんを迎えるママ・パパへ

出産前の準備に...

# プレママ・プレパパ

参加費  
**無料**

定員 **8** 組

応募多数時  
抽選

※ 随時受付 ※

## 講座

毎月 **第3日曜** 開催

※開催日が変更する場合があります。

詳細はHPよりご確認ください。

10:00-12:00

 **東成区子ども・子育てプラザ**



沐浴体験や産前産後について学び、赤ちゃんを迎える

準備をしましょう♪ お一人でのご参加も大歓迎☆

【対象】大阪市内在住のこれからママ、パパになる方

※ 受講時に概ね  
妊娠6か月～8ヶ月の方

講座内容を紹介...

01

### 沐浴体験

実際に、お人形を使って  
沐浴体験をします♪



02

### 妊婦体験・だっこ体験

妊婦体験で、ママの負担を  
疑似体験したり、お人形を  
つかって抱っこの練習を  
します♪



03

### 産前産後や 授乳の話

出産前後の心身の変化や、  
母乳育児についてなど  
学びます♪



講師

助産師・プラザスタッフ

講座では、他にも子育て支援の情報提供や、  
助産師さんへの相談も行っています。

東成区社会福祉協議会

**東成区子ども・子育てプラザ**

HPからお申し込みください♪ ----->

<https://higashinarikuplaza.jp> プレママ・プレパパ講座



〒537-0021 大阪市東成区東中本2丁目3-16

TEL. **06-6976-0300**

## 令和7年度 開催予定日

開催日	抽選日	開催日	抽選日
令和7年 4月20日	4月13日	10月19日	10月12日
5月18日	5月11日	11月16日	11月 9日
6月15日	6月8日	12月21日	12月14日
7月20日	7月13日	令和8年 1月18日	1月11日
8月24日	8月17日	2月15日	2月8日
9月21日	9月14日	3月15日	3月8日

### 外からみた様子です♪



### アクセスMAP



### 新深江みらいひろばでも

「プレママ・プレパパ講座」を開催しています！

【日時】5月24日（土）、7月26日（土）、9月27日（土）、11月22日（土）

令和8年1月24日（土）、2月28日（土） 各回13:00~15:00

【場所】新深江みらいひろば（大阪市東成区大今里南4-8-9）

※Osaka Metro千日前線「新深江」②出口より5分

【定員】各回4組（先着順）

【問合せ・申込み】新深江みらいひろば ☎06-4306-4652  
s.miraihiroba@miraihoikuen.net

【みらいひろばHP】

