



対象 京田辺市内在住の妊婦さんとご家族（こどもは3歳まで）  
 定員 10組（6/7）、7組（12/5）※QRコードでの申し込み予約制となります

マタニティ講座	
実施日	①令和8年6月7日（日） ②令和8年12月5日（土）
時間	①10:30～11:45 ②10:15～11:30 (開始時刻までにお越しください。)
場所	てふてふ

【講座内容】

①マタニティヨガ  
 ②助産師によるお産のおはなし  
 配偶者（パートナー）の方もぜひご参加ください。

お問い合わせ  
 京田辺市子育てひろば  
 「てふてふ」  
 0774-62-3731



2026



パパママセミナーのごあんない

妊娠おめでとうございます

母子手帳を手にされたお気持ちはいかがでしょうか。  
 赤ちゃんを迎えるために何をしたらいいのだろう？  
 妊娠中気をつけることは？・・・などなど、  
 さまざまな不安と期待があるかもしれません。



京田辺市では、妊娠期を安心して過ごせるように、京田辺市にお住まいのパパになる方、ママになる方が参加できるパパママセミナーを地域のさまざまな場所で開催します。

産院のセミナーを参加された方も、2人目・3人目の方も参加できます。  
 参加をお待ちしています。

赤ちゃんを迎える準備を一緒にしていきましょう。

✿ 経産婦さんの参加も大歓迎です ✿

上のお子さんがある場合、託児を利用できます。

- \*対象：未就学児（生後6か月から）
- 開催日の1週間前までに子育て支援課までご連絡ください。
- \*クッキング編の託児はありません。
- \*キャンセルの場合は早めのご連絡をお願いします。

お子さんの持ち物

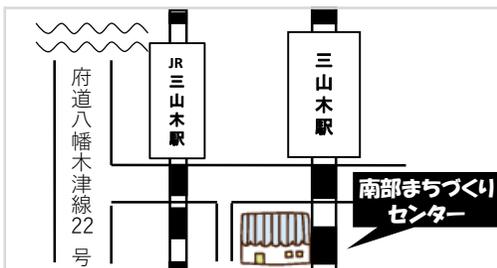
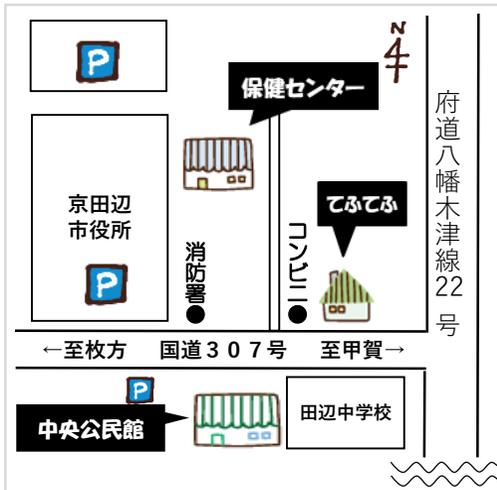
飲み物、ハンドタオル、  
 おむつ（必要な場合）、  
 おもちゃ  
**持ち物にはすべて名前を記入しておいてください。**



開催場所案内図

市役所

市が開くセミナーだからこそ、友達ができたり、保健師などに相談できる場所を知ったり、出産後のさまざまな情報を手に入れることができます。



(お願い)  
 保健センターの駐車場は数に限りがあります。  
 道路や公用車用駐車場への駐車はご遠慮ください。  
 ご協力のほど、お願いします。





## 市役所のパパママセミナー

京田辺市では、チャレンジ編・ハローベビー編・クッキング編に分けてパパママセミナーを開催しています。

**対象** 妊婦と配偶者（パートナー）の方  
（産院のセミナーに参加された方や、2人目・3人目出産の方も参加できます。）

**定員** 20名程度



### チャレンジ編

～ご夫婦で赤ちゃんがいる生活を考えてみよう～

- \* 夫婦で話し合い、赤ちゃんがいる生活をイメージ
- \* 妊婦体験スーツ  
（パパに妊婦スーツを着用して体験してもらいます）
- \* 赤ちゃん人形で育児体験  
（沐浴・抱っこ・着替え・オムツ替え）

妊娠中に、ご夫婦で赤ちゃんがいる生活をイメージしてみましょう♪  
育児手技の体験もできます♪



### ハローベビー編

～安心して子育てができるサポートを知ろう～

- \* 歯科衛生士による“歯の強い子を産むために”のお話
- \* ブラッシング指導
- \* “これから始まる乳幼児健診や予防接種について”ご紹介
- \* 先輩ママとの交流会  
（※先輩ママが来ていない日もあります）
- \* 希望する方は赤ちゃん人形で育児体験もできます  
（沐浴・抱っこ・着替え等）

歯の強い子を産むために、妊娠中からできることをお話します♪  
赤ちゃんが産まれた後の健診や予防接種のお話もあります♪



### クッキング編

～妊娠中の食事から離乳食まで学ぼう～

- \* かんたんで栄養満点なワンプレートランチ作り
- \* おとなの食事から赤ちゃんへおすそわけ離乳食（実演）
- \* “ママと赤ちゃんのためのたいせつな食事”のお話



**MENU** (例) ① ②

タコライス  
クラムチャウダー  
つくりおき副菜3種  
アセロラヨーグルトゼリー

かんたんのできるメニューなので、料理が苦手な方やパパも気軽にご参加ください♪

パパママセミナー実施日程 種類によって実施場所が異なりますのでご注意ください

	実施日	時間	場所
チャレンジ編	6月13日(土)①	(土)①③⑤ 10:00～12:30 (受付 9:40～)	①京田辺市保健センター ②はぐはぐルーム松井山手 ③京田辺市保健センター ④南部まちづくりセンター ⑤京田辺市保健センター
	7月30日(木)②		
	10月17日(土)③		
	1月28日(木)④	(木)②④	
	3月6日(土)⑤	13:30～16:00 (受付 13:10～)	
ハローベビー編	5月9日(土)	(全日) 13:30～15:00 (受付 13:10～)	(全日) 京田辺市保健センター
	9月10日(木)		
	2月6日(土)		
クッキング編	5月9日(土)	(全日) 9:45～11:45 (受付 9:30～)	(全日) 京田辺市中央公民館調理室
	9月10日(木)		
	2月6日(土)		

申し込み期間  
実施日の**1週間前**まで

#### \* すべて申し込み制です

クッキング編のみ材料の発注の関係上、締め切りは1週間前です。その他は申し込み数の状況により前日まで受け付けています。



\* 申し込み多数の場合は、初産婦を優先します。

\* チャレンジ編は**妊娠5か月以降で安定期**の妊婦と配偶者（パートナー）の方が対象となります。必ず**ご夫婦（パートナー）**でご参加ください。

#### 持ち物

母子健康手帳  
赤ちゃんを迎える日のために（テキスト）  
エプロン・三角巾・お茶（クッキング編のみ）

#### お問い合わせ

京田辺市子育て支援課  
0774-64-1377

こちらからお申し込み  
をお願いします。

