

妊婦さんも  
大歓迎！

中保健センター

令和6年度

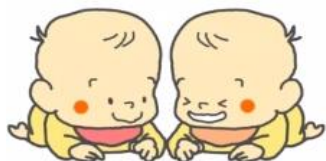
# ふたごクラブ



双子、三つ子…のパパやママ

毎月第2水曜日  
9:45~11:30

途中参加・退出もOK!



みんなで楽しくおしゃべりしましょ♪

ふたごクラブは、双子、三つ子…をもつ保護者の方と妊婦さんのための会です。  
大変だけど、その分楽しさもいっぱい！

双子、三つ子…の妊娠・出産・育児の体験談や裏ワザ大公開！



「こんな時どうしたの?」「これで乗り切ったよ!」など双子、三つ子…ならではの育児の悩みやコツをみんなでワイワイお話しています。

「みんな一緒なんだあ」と共感できるとキモチが楽になります。

お子さんと一緒に楽しんでもらえるプログラムもたくさんありますよ。  
スタッフが一緒に保育しますので、安心して参加してくださいね♪  
妊婦さんも大歓迎です！




- 場 所：東大阪市中保健センター 若江岩田駅前希来里3階
  - 参加費：無料
  - 持ち物：お出かけに必要なもの（オムツやミルク、お茶など）
- ※お問い合わせ・申し込み先は裏面に掲載

要予約

\*当日午前7時現在、東大阪市に「台風に伴う大雨・暴風・洪水警報」や「特別警報」が出ている場合、教室は中止します。その他、風水害・地震等により、中止または変更になる場合があります。  
\*教室内での写真撮影やSNS等の投稿はご遠慮いただくようお願いいたします。  
\*親子ともに体調の悪い時（37.5度以上の発熱、下痢、咳、鼻水など）はお休みしてください。

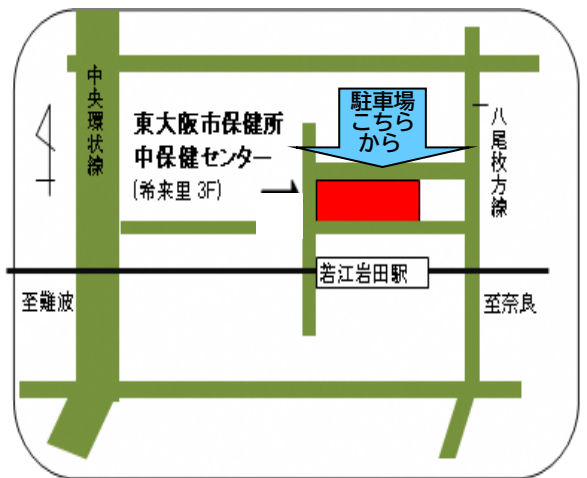
《 令和6年度 日程・内容 》



| 日程    | 内容  |
|-------|---|
| 4/10  | 保育士さんと親子あそび♪  |
| 5/8   | ほっこりタイム♫<br>心理士さんと一緒におしゃべりしましょう♪  |
| 6/12  | 好き嫌いを減らそう☺ ~栄養士のお話~<br>保育所・幼稚園について ~子育てサポーターのお話~  |
| 7/10  | 教えて先輩ママ！<br>先輩ママと妊婦さんの交流会☆彡 (オンライン参加も可)   |
| 8/21  | OBの参加也大歓迎！<br>夏まつり🎉 & おさがり交換会👑  |
| 9/11  | 運動会🏆        |
| 10/9  | みんなでクッキング🍳  |
| 11/13 | ほっこりタイム♫<br>心理士さんと一緒におしゃべりしましょう♪  |
| 12/11 | ☆クリスマス会☆🎄  |
| 1/8   | 教えて先輩ママ！<br>先輩ママと妊婦さんの交流会☆彡 (オンライン参加も可)   |
| 2/12  | 節分~みんなで豆まきしよう~<br>おさがり交換会👑  |
| 3/12  | お別れ会🎊~みんなでおしゃべり♪~   |

~参加者の声~

- ◎ふたごの育児をわかってくれる友人ができたのが嬉しかった。
- ◎他のママ友と共有しにくいふたごならではの悩みを共有できる。
- ◎スタッフの皆さんも明るくて、子供たちも楽しそうなので、いつも楽しみにしています。
- ◎先輩ママの話が聞けて、出産に向けて育児物品も心の準備もできました。



〒578-0941  
東大阪市岩田町 4-3-22-300



※7月と1月はオンラインでの参加も可能ですので、ご相談ください。

教室の参加を希望される方は、電話またはメールにてお申し込みください♪

メールでのお申し込みの場合は、タイトルを「ふたごクラブ」にして、お名前・生年月日・電話番号を入力の上、参加の旨を送信してください。教室スタッフより、後日返信させていただきます。

数日経っても返信がない場合は、お手数ですが中保健センターにお電話ください。

【申し込み・問い合わせ先】

東大阪市中保健センター TEL：072-965-6411  
✉：nakahoken@city.higashiosaka.lg.jp  
(右記の二次元コードからメール作成できます)

メール作成はこちら↓

