

中保健センター

令和8年度

# そらまめクラブ

ふたご、みつご等のパパやママ

毎月第2水曜日  
9:45~11:30

みんなで楽しく過ごしましょう♪



そらまめクラブは、ふたご、みつご等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！

ふたご、みつご等の妊娠・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!」などふたご、みつご等  
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しています。  
「みんな一緒なんだ」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！

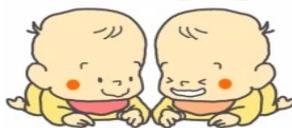
- 場 所：東大阪市中保健センター 若江岩田駅前希来里3階
  - 参加費：無料
  - 持ち物：お出かけに必要なもの（オムツやミルク、お茶など）
- ※お問い合わせ・申し込み先は裏面に掲載

要予約

\*当日午前7時現在、東大阪市内に「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。

《 令和8年度 日程・内容 》

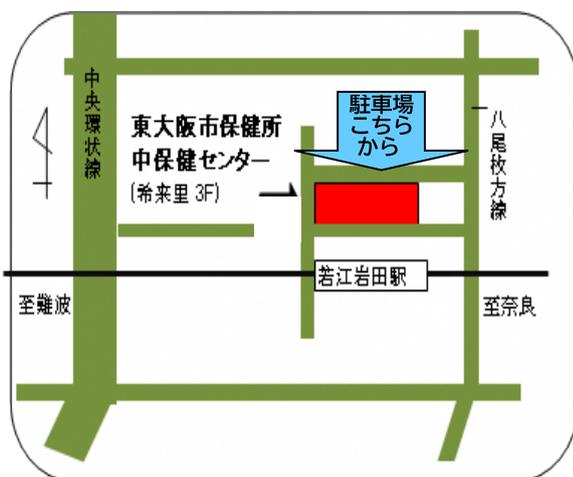


日程	内容
4/8	保育士さんと親子あそび♪ 子育てサポーターのお話 遊び場について
5/13	こどもの日 🎌
6/10	保育士さんと親子あそび
7/8	好き嫌いを減らそう 🍷 ~栄養士のお話~ & セタ短冊
8/12	OB・OGの参加也大歓迎! 夏まつり 🍉 & おさがりお渡し会 🍷
9/9	みんなでクッキング
10/14	運動会 🏆 🎉
11/11	ハロウィン 🎃
12/9	☆クリスマス会 ☆ 🎄
1/13	手形足型のカレンダー作り
2/10	節分~みんなで豆まきしよう~
3/10	お別れ会 🌸

~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、子ども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



メールでのお申し込みの場合は、タイトルを「そらまめクラブ」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↓

