



令和6年度

両親教室のご案内



ご妊娠おめでとうございます。港南区では下記の日程で講座を開催しています。

※ 感染症等の流行状況により、開催中止となる可能性もあります。中止の場合は、適宜ホームページでお知らせいたします。市民の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

☆対象 ・港南区にお住いの初めてのご出産の方とパートナーさん
妊娠経過が安定している5～7か月頃の受講をおすすめします。

☆日時 ・月3回コース 水曜日 午後2時～4時ごろまで 日程は下記一覧表を御参照下さい。
予約制（下記 予約方法をご参照ください）

☆会場 ・区役所 3階 健診フロア 1番の部屋
お車でのご来場はご遠慮下さい。

☆持ち物 ・母子健康手帳 ・子育てガイドブックどれどれ ・筆記用具

※令和6年度の事業内容、日程は横浜市会の令和6年度予算議決後に確定します。広報、HP等で確認ください。

内容		第1回 妊娠中の注意と過ごし方 妊婦体操 赤ちゃんを迎える準備 等	第2回 妊娠中の歯科保健妊 娠中の栄養 お産の経過と呼吸法 等	第3回 こどもの救急 子育て 産後 母乳の話 産後の手続き 等	
日程	令和6年	4月	10日	17日	24日
		5月	8日	15日	22日
		6月	5日	12日	19日
		7月	3日	10日	17日
		8月	7日	21日	28日
		9月	4日	11日	18日
		10月	2日	9日	16日
		11月	6日	13日	20日
		12月	4日	11日	18日
	7年	1月	8日	15日	22日
		2月	5日	12日	19日
		3月	5日	12日	19日

* 1回目は動きやすい服装でお越し下さい。

☆予約方法

- ・各回先着24名の予約制です。妊婦さん、パートナーさん、それぞれ各回のお申し込みが必要です。
- ・どの回からでも、1回のみ受講、妊婦さん一人、パートナーさんとご一緒の参加も可能です。
- ・両親教室 HP より電子申請システムにてお申し込みください。
予約を取り消される場合は、マイページより手続きをお願いいたします。

両親教室二次元バーコード

※ 特別なご事情のある方はご相談ください。

☆問合せ先

港南福祉保健センターこども家庭支援課（区役所4階40番窓口）

電話：847-8410～3

