

## 妊娠期教室

☆無料  
☆要予約



ははおや ・ りょうしんきょうしつ

# 母親・両親教室

令和6年度

妊娠おめでとうございます。安心して赤ちゃんをむかえるために、一緒に楽しく学びましょう。また、子育て仲間との出会いや子育て情報を知る機会になります。お気軽にご参加ください。

【対象者】 妊婦さん、妊婦さんのパートナー

【内 容】 ※第1・2回は対象者を妊婦さんのみ。  
第3回は妊婦さんとパートナーと二人での参加可

### 第1回

- ・ 妊娠中の歯の健康 (歯科衛生士)
- ・ 出産の準備と過ごし方 (助産師)

### 第2回

- ・ 妊娠中の栄養 (栄養士)
- ・ 授乳について (助産師)

第3回は両親教室です！  
パートナーとお二人で  
参加いただけます！

### 第3回

- ・ 赤ちゃんとの生活 (保健師)
- ・ 赤ちゃん人形着替え、抱っこ体験 (助産師)
- ・ たばことお酒 ・ 出産後の手続き

【日 程】 【時 間】 【持ち物】 裏面を参照ください

【予 約】 電子申請にて予約 (裏面を参照ください)

【会 場】 鶴見区役所1階 保健福祉センター健診会場



※最新の情報はホームページをご確認ください。



★日程等、詳細は裏面をご覧ください。

※新年度の事業は、市議会で承認されることを前提としています。

鶴見区役所こども家庭支援課

045-510-1754

# 母親・両親教室

★医師はおりませんので、体調をよくみてご参加ください。

## 【日程】

出産予定月	R6年 5・6 ・7月	6・7 ・8月	8・9月	9・10月	10・11 月	11・12 月	12・1 月	R7年 1・2月	2・3月	3・4月	4・5月	5・6月
開催月	R6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7年 1月	2月	3月
第1回 (午後)	1 (月)	13 (月)	3 (月)	1 (月)	5 (月)	2 (月)	7 (月)	11 (月)	2 (月)	6 (月)	3 (月)	3 (月)
第2回 (午後)	8 (月)	20 (月)	10 (月)	8 (月)	19 (月)	9 (月)	21 (月)	18 (月)	9 (月)	20 (月)	17 (月)	10 (月)
第3回 (午前)	24 (水)	29 (水)	25 (火)	24 (水)	28 (水)	25 (水)	29 (火)	27 (水)	25 (水)	29 (水)	25 (火)	26 (水)

※出産予定月は受講におすすめの時期の目安で載せています

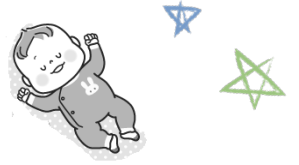
※1回のみ参加も可能・月を分けての参加も可能ですがそれぞれの月で予約が必要です

【時間】第1回・第2回:受付13:30～

開催時間13:45～15:45

第3回 :受付9:30～

開催時間 9:45～11:30



【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、飲み物

★第1回:体を簡単に動かします。動きやすい服装でお越しください。

【予約】開催月の前月の1日 10時～電子申請にて予約(4月分は3/1より予約開始)  
(1日が土日祝日の場合は翌平日10時～ 例:7月分の予約は6/3(月)より予約開始)

二次元コード



※こちらの二次元コードよりお申込みください

※キャンセルされる場合にはお電話ください。

※定員に達した際にはキャンセル待ちを承ります。右記の番号にお問い合わせください。

お問い合わせ先

045-510-1754

※横浜市ではオンライン両親教室や、保健指導の動画配信を行っています。

横浜市オンライン  
両親教室



動画配信



## 妊娠中からのご相談 (電話・窓口相談)

★「出産、子育てができるか漠然と不安」、「出産後に手伝ってくれる人がいない」など、お気軽にご相談ください。

## 鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろば

『わっくんひろば』とは・・・就学前までのお子さんと保護者が楽しく過ごせて、情報を見たり、子育ての相談ができる場所です。マタニティさんやパパさんも大歓迎!

★くわしくは、『わっくんひろば』ホームページをご覧ください。

