深川保健相談所管轄地区（下部でご確認ください）の方へ　　R７年３月作成

令和7年度
平日版両親学級のご案内

ご妊娠おめでとうございます。保健相談所では、安心して出産・子育てができるように両親学級を開催しています。ぜひご参加ください。ママだけ・パパだけのご参加も歓迎です。

［内　容］

第１回（妊娠編）対象：妊娠 16 週 0 日～36 週 6 日の妊婦とそのパートナー

13:30～15:30（受付13:15～13:30）

- ●母子保健制度のご案内
- ●赤ちゃんとママのお口の健康
- ●妊娠中の食生活（試食あり）
- ●子ども家庭支援センターのご紹介

第２回（妊娠編）対象：妊娠 16 週 0 日～36 週 6 日の妊婦とそのパートナー

13:30～15:30（受付 13:15～13:30）

- ●パートナーの妊婦体験（プログラム開始前・休憩時の自由参加）
- ●妊娠中のからだの変化・お産の準備と経過
- ●赤ちゃんを迎える準備
- ●グループワーク

いずれの回も
予約不要
直接会場へ
お越しください

第３回（産後編）対象：生後2～3か月の赤ちゃんとその両親

13:30～15:30（受付 13:15～13:30）

- ●産後のからだと授乳のこと※ストレッチを含む内容ですので動きやすい服装でお越しください
- ●赤ちゃんおはなし会
- ●赤ちゃんとの生活
- ●グループワーク

［持 ち 物］

第１回：塩分測定のための汁物（希望者のみ）漏れないよう密閉できる容器に入れてお持ちください（目安量：5cc程度）、母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの

第２回：母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの、（第1回参加済の方：パパママ学級テキスト）

第３回：母子健康手帳、水分補給できるもの、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

［参加方法］

予約不要です。直接会場へお越しください。

［会場・お問合せ］

深川保健相談所　江東区白河3－4－3－301
電話　03(3641)1181　FAX　03(3641)5557

〈深川保健相談所の管轄地区〉
清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂（1 丁目 1 番）・南砂（2 丁目 1 番 1 号～5 号・5 番～7 番）

［日程］

1. 妊娠編

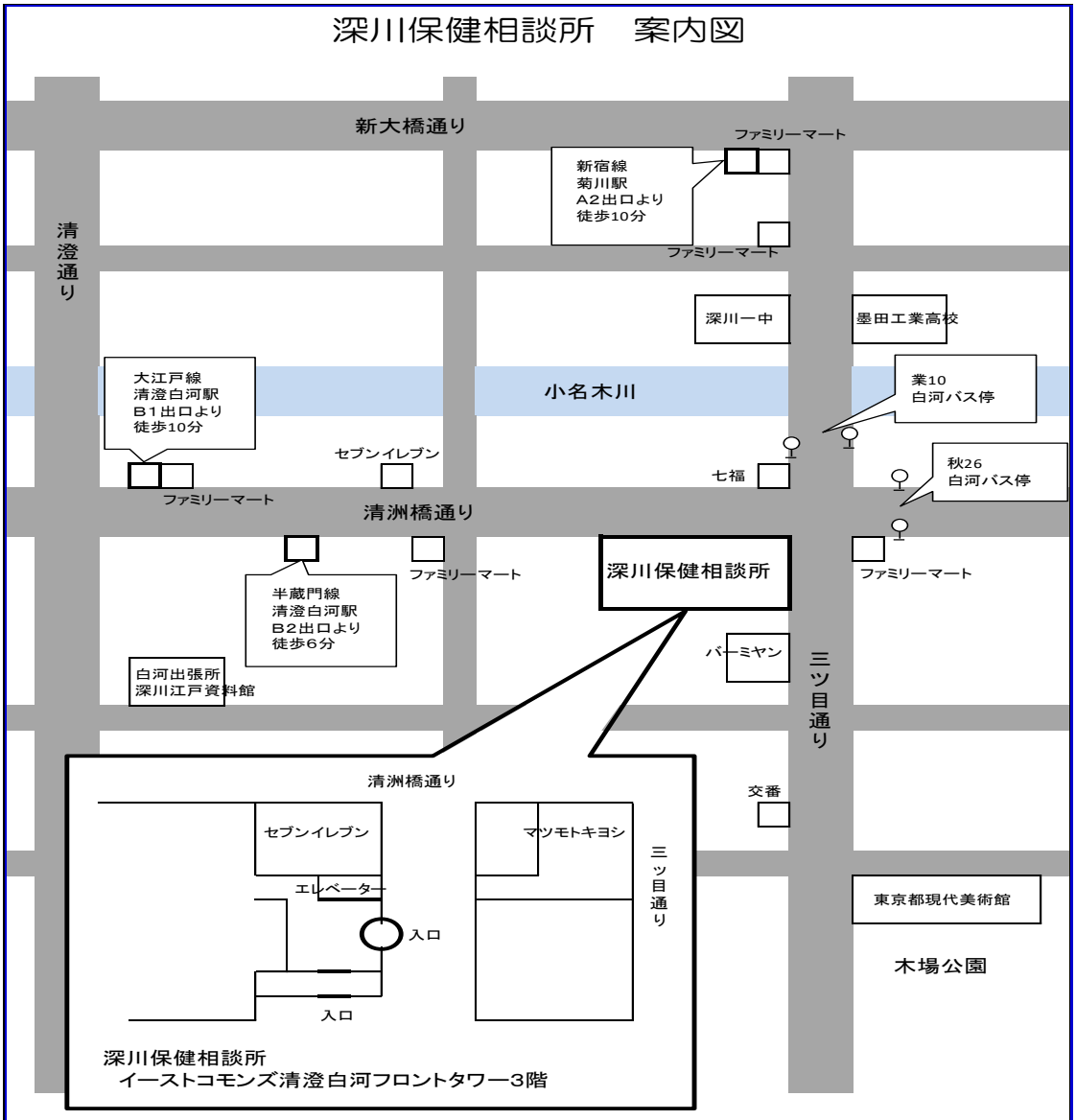
	R7年									R8年		
	４月	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	１月	２月	３月
第1回	11日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	6日
第2回	18日	16日	20日	18日	22日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	13日

2. 産後編

第3回	25日	23日	27日	25日	29日	26日	24日	28日	26日	23日	27日	27日

［注意事項］

・カメラ・スマートフォン等による撮影（写真・録画）・録音はご遠慮ください。
・会場は換気しておりますので、調節しやすい服装でお越しください。



江東区深川保健相談所　江東区白河３－４－３－301　電話　03－3641－1181
東京メトロ半蔵門線　清澄白河駅B2出口より　徒歩6分
都営大江戸線　清澄白河駅B1出口より　徒歩10分
都営新宿線　菊川駅A2出口より　徒歩10分
都営バス　業10系統（東京スカイツリー駅前～新橋）　白河バス停より　徒歩1分
都営バス　秋26系統（秋葉原駅前～葛西駅前）　白河バス停より　徒歩1分