

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)

13:30~15:30(受付13:15~13:30)

- 母子保健制度のご案内
- 赤ちゃん和妈妈のお口の健康
- 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)

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(赤ちゃんの特徴やお世話・沐浴など)
- グループワーク

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

いずれの回も
予約不要
直接会場へ
お越しください

【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。

