

# 令和8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) \*37週未満までの受講をお勧めします

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) \*37週未満までの受講をお勧めします

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1~3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

## [会場・お問合せ] (裏面地図参照)

深川保健相談所

電話 03(3641)1181 FAX 03(3641)5557

(一時移転後も連絡先は変更なし)

深川保健相談所の一時移転のため、R8年12月以降の両親学級は、江東区福住2-3-10 ヤマタネ門前仲町ビル3階で開催します。

### 〈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)

いずれの回も  
予約不要  
直接会場へ  
お越しください

**【日程】 \*一時移転のため、R8年12月以降の会場にご注意ください\***

**1. 妊娠編**

	R8年									R9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	10日	8日	12日	10日	7日	11日	9日	6日	11日	8日	12日	12日
第2回	17日	15日	19日	17日	21日	18日	16日	13日	18日	15日	19日	19日

**2. 産後編**

第3回	24日	22日	26日	24日	28日	25日	23日	20日	25日	22日	26日	26日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

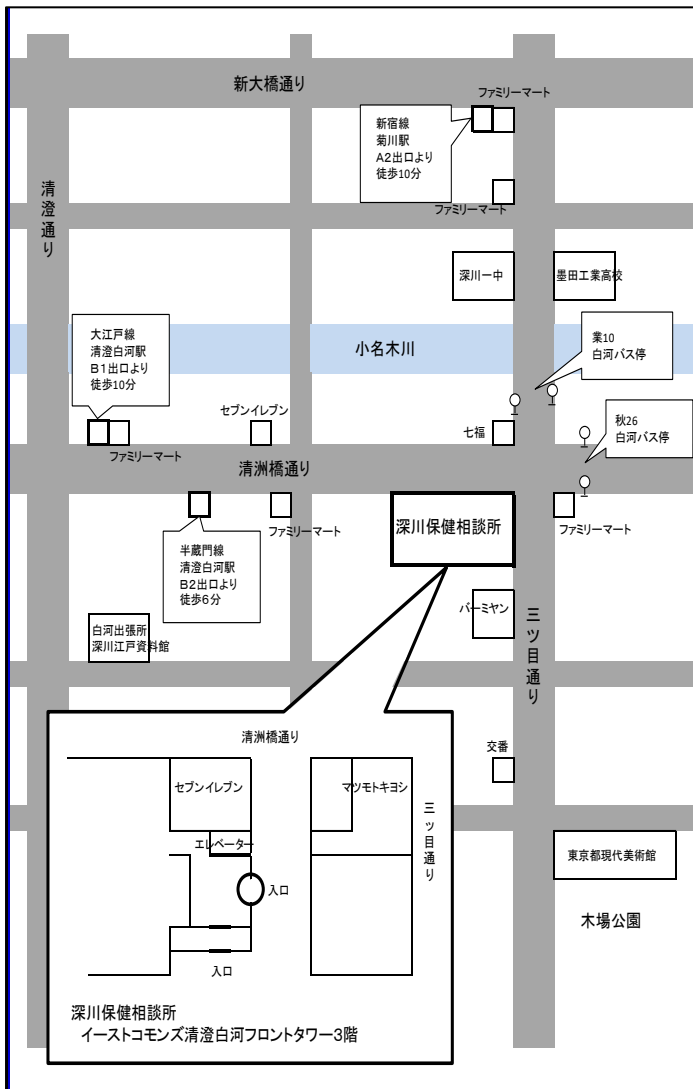
**【注意事項】**

- ・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。

**【会場地図】**

R8年11月まで：  
江東区白河 3-4-3-301

R8年12月～：  
江東区福住 2-3-10  
ヤマタネ門前仲町ビル3階



都バス:業10 秋26 いずれも「白河」下車 徒歩約2分  
 都営地下鉄:新宿線「菊川駅」出口A2またはA4 三ツ目通り木場方面へ 徒歩約10分  
 大江戸線「清澄白河駅」出口B1 清洲橋通り扇橋方面へ 徒歩約10分  
 東京メトロ:半蔵門線「清澄白河駅」出口B2 清洲橋通り扇橋方面へ 徒歩約7分  
 東西線「木場駅」出口3 三ツ目通り菊川駅方面へ 徒歩約15分

都バス:門33「深川二丁目」下車 徒歩約5分  
 都営地下鉄:大江戸線「清澄白河駅」出口B1 徒歩約10分  
 「門前仲町駅」出口6 徒歩約6分  
 東京メトロ:半蔵門線「清澄白河駅」出口A3 徒歩約10分  
 東西線「門前仲町駅」出口6 徒歩約6分