



# 平日版両親学級



～赤ちゃんとの新しい生活をスタートするために～

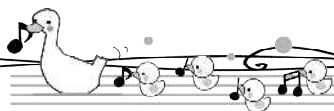
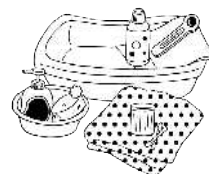
安心して出産・育児ができるように、また、お友達づくりの機会として、お気軽にご参加ください。

## 第1回

- 赤ちゃん和妈妈のお口の健康 歯科衛生士
- 妊娠中の食生活（おすすめレシピ紹介あり） 管理栄養士
- グループ交流 管理栄養士

## 第2回

- ◇お産の準備と経過 助産師
- ◇赤ちゃんとの生活をむかえるために 保健師
- （衣類・沐浴・子育てのポイント）
- ◇グループ交流 保健師
- ◇妊婦体験



### 【日 程】

	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	14日	11日	9日	13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	20日	18日	15日	19日	19日

【時 間】 13時30分～15時30分（受付は13時15分～）

【会 場】 城東保健相談所 1階 講堂  
（江東区大島3-1-3 ☎03-3637-6521）

【持 ち 物】 母子健康手帳・筆記用具

直接わからないことや不安なことを相談できました。

夫にも妊婦体験をしてもらえてよかった。

赤ちゃんが生まれてからの生活のイメージができました。

夫婦で育児の準備の話合いができました。

妊娠中のトラブルについて自分だけじゃないと思えた。

沐浴を実際に見たり抱っこを経験できました。



※妊娠37週未満までのご参加をお勧めします。

# Welcome



●産後版両親学級\*にも参加できます。

※生後1～3か月の赤ちゃんのいるママ・パパを対象とした教室で産後のママのからだと授乳のこと、赤ちゃんとの生活など助産師・保健師がお話します。

\*実際の赤ちゃんの様子、先輩ママのお話を聞いてみませんか？

ご希望の方は保健師までご連絡ください  
(妊娠中であることをお伝えください)

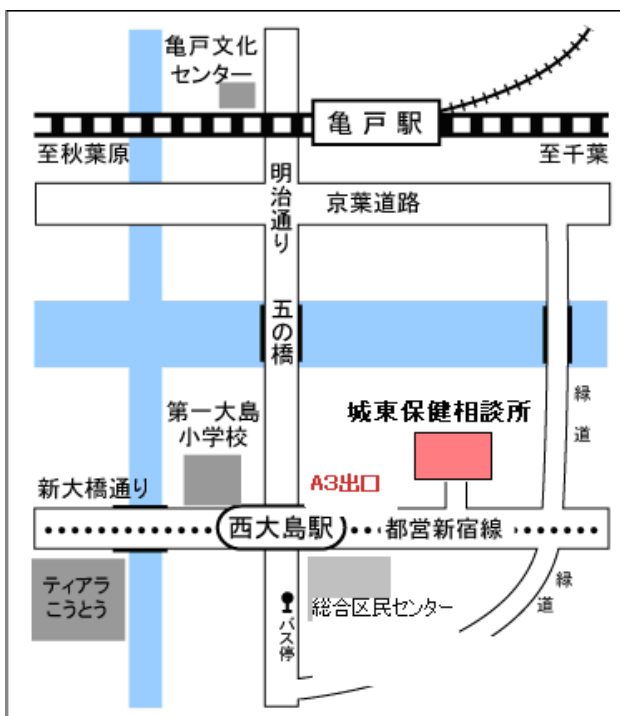
☎03-3637-6521

【日 程】	金曜日
令和8年4月	24日
5月	22日
6月	26日
7月	24日
8月	28日
9月	25日
10月	23日
11月	27日
12月	25日
令和9年1月	22日
2月	26日
3月	26日

時間、場所は表面の案内と同じになります。

## 江東区城東保健相談所 交通案内

〒136-0072 東京都江東区大島 3-1-3  
TEL 03-3637-6521 FAX 03-3637-6651



都営新宿線 西大島駅 A3出口 徒歩2分

### ◆電車利用の場合

- 都営新宿線 「西大島駅」下車 A3出口より 徒歩2分
- JR 総武線 「亀戸駅」下車 徒歩15分

### ◆バス利用の場合 「西大島駅」下車 徒歩2分

- 都 07 系統 錦糸町駅～門前仲町駅
- 錦 18 系統 錦糸町駅～新木場駅
- 亀 23 系統 江東高齢者医療センター～亀戸駅
- 亀 24 系統 葛西橋～亀戸駅
- 草 24 系統 東大島駅～浅草寿町
- 錦 28 甲系統 東大島駅～錦糸町駅
- 亀 29 系統 なぎさニュータウン～亀戸駅
- 両 28 系統 葛西橋・葛西車庫～両国駅