

予約不要です！

令和 8 年度

# 産後の両親学級

赤ちゃんとの新しい生活を明るく、安心して過ごすために  
みんなで一緒に話しませんか！



- 【対 象】 生後 1～3 か月の赤ちゃん
- 【内 容】
  - ・産後のママの体の変化、母乳やミルクのタイミング、ストレッチ（助産師）
  - ・赤ちゃんとの生活、遊び方、生活リズムなど（保健師）
- 【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・バスタオル・オムツなど
- 【日 程】 金曜日

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
24 日	22 日	26 日	24 日	28 日	25 日	23 日	27 日	25 日	22 日	26 日	26 日

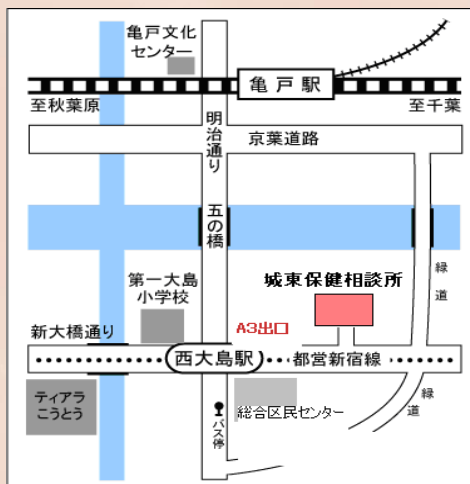
みんなあつまれ！

## 参加者の声

赤ちゃんの体重も測れます！！

みんなで手遊び歌をしたり、赤ちゃんの寝ぐずりやスキンケア、生活リズムについて他のお母さんが工夫していることを教えてもらえました！  
赤ちゃんとの生活について話げできました！お出かけ先もママ、パパ同士で情報交換をしました！

助産師さんが母乳やミルクの与え方を教えてくださいました！  
背中をほぐすストレッチもみんなでやりました！



### <アクセス>

#### ◆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

