

# 平日版

両親学級のご案内（予約不要）

# これからママ・パパになるあなたへ

## 第1回 妊娠中のママの健康

第2水曜日 13:30~15:00(受付 13:20~)

※37週末満までの参加をおすすめします。

知っておくと役立つ制度  
ママと赤ちゃんのお口の健康  
妊娠中の食生活

母子担当事務  
歯科衛生士  
管理栄養士

・試食があります。  
・お味噌汁の塩分濃度を  
測定します(希望者)。

## 第2回 出産準備と育児

第3水曜日 13:30~15:30(受付 13:20~)

赤ちゃんを迎える準備  
お産の準備と経過

保健師  
助産師

## 第3回 赤ちゃんとの生活～産後編～

第4水曜日 13:30~15:30(受付 13:20~)

産後のママのからだと授乳  
生後1~3か月頃の赤ちゃんとの生活

助産師  
保健師

※産後の生活のイメージづくりに向け、妊娠中の方もご参加いただけます。



《会場》

城東南部保健相談所 4階

《持ち物》

母子健康手帳、筆記用具、

※第1回：塩分濃度の測定を希望する場合にはお味噌汁(約50ml)を密閉容器にて持参ください。

※第3回：バスタオルとお子さんに必要なもの(オムツ・ミルクなど)をお持ちください。

《参加方法》

直接会場へお越しください

《お問い合わせ》

城東南部保健相談所(江東区南砂4-3-10)

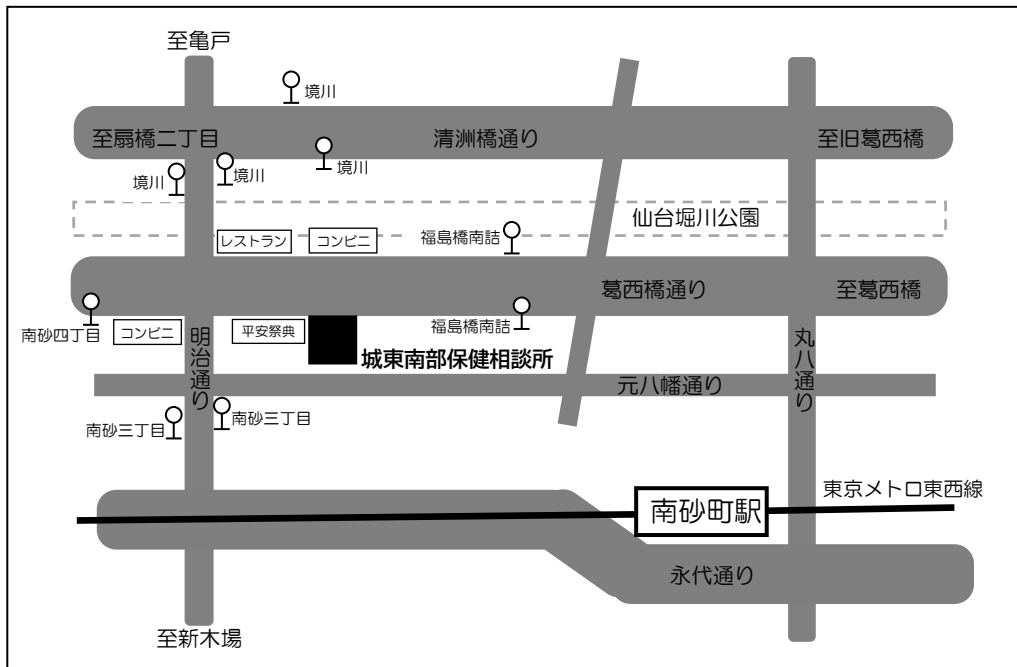
電話03(5606)5001 Fax03(5606)5006

※日程は裏面にてご確認ください

# 両親学級 日程表（会場:城東南部保健相談所）

		第1回	第2回	第3回
2026年	4月	8日	15日	22日
	5月	13日	20日	27日
	6月	10日	17日	24日
	7月	8日	15日	22日
	8月	5日	19日	26日
	9月	9日	16日	30日
	10月	14日	21日	28日
	11月	11日	18日	25日
	12月	9日	16日	23日
2027年	1月	13日	20日	27日
	2月	10日	17日	24日
	3月	10日	17日	24日

《対象のご住所》新砂（1丁目1番を除く）、南砂（2丁目1番1～5号・5番～7番を除く）  
北砂、東砂4～8丁目、新木場、夢の島、若洲



## アクセス[都営バス]

- ◆南砂三丁目下車 徒歩5分
  - （都07）錦糸町～門前仲町
  - （錦18）錦糸町～新木場
  - （亀21）亀戸～東陽町
- ◆南砂四丁目または福島橋南詰下車 徒歩5分
  - （門21）東大島～門前仲町
- ◆境川下車 徒歩5分
  - （秋26）葛西～秋葉原
  - （両28）葛西橋～両国
  - （亀29）なぎさニュータウン～亀戸