

令和6年度 両親学級のおしらせ

ご妊娠おめでとうございます。

健やかな赤ちゃんを産み育てるために、健康に留意して生活を送ることが大切です。母体の変化やお産、育児について一緒に学びましょう。



- ・対象 川崎区在住の初めて出産を迎える妊婦さんとパートナー
* 20週～27週までに受講しましょう。
- ・定員 1回15組 予約制（先着順）
- ・時間 1日目 9:30～11:30
2日目 9:30～11:45 * 2日間コースとなります
- ・受付 9:15～
- ・場所 川崎区役所 5階講堂
- ・持ち物 母子健康手帳・筆記用具
* 飲み物などはご自由にお持ちください。

・内容

【1日目】

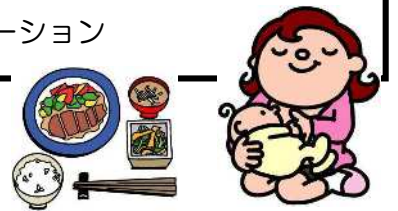
- ・オリエンテーション
- ・妊娠中からの健康づくり
- ・お母さんと赤ちゃんの歯の話と手入れ
- ・赤ちゃんを迎える部屋の環境について
- ・グループトーク

【2日目】

- ・妊娠中の食事とこれからの家庭の食卓
- ・安心してお産を迎え、産後を健康に過ごすために
- ・グループワーク
- ・先輩ママとの交流タイム
- ・沐浴のデモンストレーション



* パパの妊婦体験・赤ちゃん人形の抱っこ体験もできます。



日程・予約方法については、裏面をご確認ください。

※当日体調不良の方は、無理せず受講を来月以降にご変更をご協力をお願いします。変更希望で申し込み対象月から外れてしまった場合等、事前にお電話でご相談ください。参加の際はマスクのご着用をお願いします。

日程と予約開始・締め切り日

※毎月第2・3水曜日です。2日間の参加をよろしくお願いいたします。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
日	第2水	10	8	12	10	14	11	9	13	11	8	12	12
	第3水	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
出産 予定月	7~9	8~10	9~11	10~12	11~1	12~2	1~3	2~4	3~5	4~6	5~7	6~8	
予約 開始	3/1 9時	4/1 9時	5/2 9時	6/1 9時	7/1 9時	8/1 9時	9/1 9時	10/1 9時	11/1 9時	12/1 9時	1/4 9時	2/1 9時	
予約 締め切り	3/29 17時	4/26 17時	5/31 17時	6/28 17時	7/26 17時	8/30 17時	9/27 17時	10/25 17時	11/29 17時	12/27 17時	1/31 17時	2/28 17時	

参加希望日の予約開始日をご確認後、下記のフォームからご予約をよろしくお願いいたします。
キャンセルの場合は、下記お問い合わせ先にご連絡ください。

予約方法



偶数月
(4.6.8.10.12.2月)
に参加希望の方は
こちらからご予約下さい。



奇数月
(5.7.9.11.1.3月)
に参加希望の方は
こちらからご予約下さい。

お問い合わせ：①川崎区役所 地域みまもり支援センター

(福祉事務所・保健所支所) 地域支援課 TEL:044-201-3214

②大師地区健康福祉ステーション地区支援担当 TEL:044-271-0145

③田島地区健康福祉ステーション地区支援担当 TEL:044-322-1978