



# 両親学級のおさそい



妊娠おめでとうございます。

妊娠をきっかけに日頃の生活を振り返り、妊娠中や出産後をより健康に過ごすための学習の場として、また、赤ちゃんとの暮らしや子育ての仲間づくりの場として両親学級をご活用ください。



- 日 程 チラシ裏面参照（いずれか1日のご参加となります）
- 時 間 午前9：00～11：30頃（受付時間 午前8：45～9：00）
- 会 場 高津区役所地域みまもり支援センター 1階 保健ホール
- 持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具、A4サイズが入るかばん等、  
必要な方は、体温調整ができるカーディガンやひざかけ等・飲み物。
- 対 象 高津区在住で、初めてご出産される方とパートナーの方

（妊婦の方のみのご参加も可）

※安全の為、妊娠20週～28週頃に受講できるよう、出産予定日により受講対象月が決まっています。

※蔓延防止措置等の対応がなされた場合には、妊婦の方のみの参加とさせていただきます。

- 内 容
- \* 歯の健康・食生活について
  - \* 妊娠中の生活について
  - \* 出産について
  - \* 赤ちゃんとの生活 など

※妊婦さん同士、パートナーの方々同士で交流の時間を設けます。



- 申し込み 予約制（先着順）  
開催日・予約受付期間は裏面をご確認いただき、下記ホームページよりお申し込みください。予約後の変更・取消も予約サイトからお手続きをお願いいたします。予約受付期間後のキャンセル等は、下記の問い合わせ先にご連絡ください。

高津区役所 両親学級のお申し込みはこちらから ▶  
<https://www.city.kawasaki.jp/takatsu/page/0000088507.html>



- おねがい
- \* 体調管理、マスク着用、手洗いや咳エチケットの徹底にご協力ください。
  - \* ご体調に留意して、無理せずご参加ください。
  - \* お車でのご来所はご遠慮ください。

新型コロナウイルス等感染症拡大状況に応じて、開催日・内容等に変更が生じる場合がありますので、あらかじめご了承ください。蔓延防止措置等の対応がなされた場合は、妊婦の方のみの参加とさせていただきます。また、オンライン（ZOOM）開催に変更となる場合があります。ホームページで最新状況をご確認いただきますよう、お願いいたします。

地域の両親学級だからこそ  
聞ける内容で楽しみ！！



## ■お問い合わせ先■

高津区役所 地域みまもり支援センター  
地域支援課  
044-861-3315・3316