

両親学級



地域みまもり支援センターでは、妊婦さんとそのパートナーを対象に両親学級を開催しております。妊娠による身体の変化や過ごし方、子育てなどについて一緒に考え、お友達を作りませんか？

- 対 象** 区内在住のはじめて出産する人とパートナー
- 安全のため 20 週～28 週頃に受講しましょう。
 - 受講日に 32 週以降の方は受講できません。

場 所 多摩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） 1 階 講堂

時 間 1 部：午前 9 時 15 分～10 時 15 分（受付 午前 8 時 45 分から）
2 部：午前 10 時 30 分～11 時 30 分（受付 午前 10 時 15 分から）
※入れ替え制で実施

定員 1 部：12 組 2 部：12 組 先着順、定員になり次第締め切り
予約制になります。

持ち物 母子健康手帳 筆記用具 飲み物（必要な方）マスク着用のご協力をお願いします。
（テキストは当日お渡しします）

プログラム（2 回で 1 コースになります）

- 1 回目**
- 毎日の食事の振り返りとこれからの食生活の進め方
 - 赤ちゃんの歯の話と妊婦さんの歯の手入れ
 - 赤ちゃんにとって住まいとは
- 2 回目**
- お産の経過に沿った過ごし方と、産後のお母さんの心と身体
 - 赤ちゃんの健康と育児

1 回しか参加できない方も
大歓迎です♪
ご相談ください♪



※パートナー対象の妊婦体験ジャケット、赤ちゃん人形の抱っこ体験は、感染防止対策のため中止させていただきます。



ご予約・お問い合わせ先

多摩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）
9 階 地域支援課
TEL：044-935-3264

両親学級 予定表

2021年～2022年

【第2第3火曜日】						
1部:9時15分～10時15分 2部:10時30分～11時30分						
出産 予定日	2021年 7月 8月	2021年 8月 9月	2021年 9月 10月	2021年 10月 11月	2021年 11月 12月	2021年12月 2022年 1月
対象 コース	2021年					
	4月	5月	6月	7月	8月	9月
1日目	13	11	8	13	10	14
2日目	20	18	15	20	17	21
出産 予定日	2022年 1月 2月	2022年 2月 3月	2022年 3月 4月	2022年 4月 5月	2022年 5月 6月	2022年 6月 7月
対象 コース	2021年			2022年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日目	12	9	14	11	8	8
2日目	19	16	21	18	15	15

※状況により中止またはプログラムに変更等がある場合がございますのでご了承ください。

