

多摩区両親学級のお誘い

- 対 象 多摩区在住で初めて出産する妊婦さんとパートナー。
妊婦さんの安全の為に対象コースを裏面の通り出産予定月ごとに設定しています。
参加対象月以外ご参加いただけません。ご了承ください。
- 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 9:05～11:30(受付8:50～)
- 定 員 28組(先着順)
- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、飲み物(必要な方)
- 予 約 多摩区役所ホームページ(裏面の二次元コード)からご予約ください。
予約開始日は裏面をご覧ください。
- 内 容 2日間1コース(1日しか参加できない方も大歓迎です。ご相談ください。)

1日目	講話	栄養士 歯科衛生士 衛生課 助産師	毎日の食生活の振り返りとこれからの食生活の進め方 パパママの歯と赤ちゃんの歯 赤ちゃんとの住まいと環境 妊婦さんの生活
	体験	妊婦体験ジャケット	

2日目	講話	助産師	1 お産の経過 2 産後のお母さんの心と身体 3 赤ちゃんの健康と育児
	体験	赤ちゃん人形でのオムツ替え・着替え・抱っこ	

2日目終了後
希望者には食育体験
(おすすめレシピの試食)
があります。希望される方は
両親学級申込みフォーム
から予約できます。

注意

- ①テキスト 受講当日に貸出用テキストをご希望の方には1組につき1冊お貸出しいたします。
直接書き込み等したい方は、裏面二次元コードからご自身でダウンロード・印刷を
お願いします。
ダウンロードしたものをパソコン等で見ながらご参加いただいても構いません。
- ②マスク 着用をお願いしております。
- ③予約 ご予約は予約開始日～予約月末日ですが、定員になり次第締め切りとなります。
キャンセルはご予約送信完了メールのURLからキャンセル又はお電話ください。
ホームページからの予約が難しい方は、予約期間中にお電話ください。
電話番号は裏面の問合せをご覧ください。

令和7年度 両親学級予定表

出産 予定月	2025年 7月 8月	2025年 8月 9月	2025年 9月 10月	2025年 10月 11月	2025年 11月 12月	2025年12月 2026年 1月
受講対象月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
1日目	8日	13日	10日	8日	5日	9日
2日目	15日	20日	17日	15日	19日	16日
予約 開始日	3月3日	4月1日	5月1日	6月2日	7月1日	8月1日

出産 予定月	2026年 1月 2月	2026年 2月 3月	2026年 3月 4月	2026年 4月 5月	2026年 5月 6月	2026年 6月 7月
受講対象月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日目	14日	11日	9日	13日	10日	10日
2日目	21日	18日	16日	20日	17日	17日
予約 開始日	9月1日	10月1日	11月4日	12月1日	1月5日	2月2日

ご予約、テキストの
ダウンロードはこちら



問合せ 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) 地域支援課
 TEL: 044-935-3264 平日(8:30~17:00)