

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、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
※5月、11月の1日コースは6Fの601会議室になります。
- 時 間 2日コース 9:05～11:35(受付8:50～) 1日コース 13:15～15:45(受付13:00～)
- 定 員 2日コース28組 1日コース24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。
ご予約は2日コース又は1日コースどちらか1コースの予約となります。
- 内 容 2日コース
1日コース(2日コースを1日版として開講しています。食育体験はありません。)

2日コース

1日目 講話 栄養士 毎日の食生活の振り返りとこれからの食生活の進め方
 歯科担当 パパママの歯と赤ちゃんの歯
 衛生課 赤ちゃんとの住まいと環境
 助産師 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(だしの試飲)
 があります。*2日コースのみ

1日コース

講話 助産師 栄養士 歯科担当 衛生課
 内容は2日コースを1日版として開講しています。

体験 妊婦体験ジャケット、赤ちゃん人形でのオムツ替え・着替え・抱っこ

令和8年度
両親学級予定表

出産 予定月	2026年 7月 8月	2026年 8月 9月	2026年 9月 10月	2026年 10月 11月	2026年 11月 12月	2026年12月 2027年1月
受講対象 月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
2日コース 1日目AM 2日目AM	7日 21日	12日 19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	1日 15日
1日コース PM	7日	12日 ※場所は 601会議室	2日	7日	4日	1日
予約開始 日	3月2日	4月1日	5月1日	6月1日	7月1日	8月3日

出産 予定月	2027年 1月 2月	2027年 2月 3月	2027年 3月 4月	2027年 4月 5月	2027年 5月 6月	2027年 6月 7月
受講対象 月	10月	11月	12月	2027年 1月	2月	3月
2日コース 1日目AM 2日目AM	6日 20日	10日 17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日	2日 16日
1日コース PM	6日	10日 ※場所は 601会議室	1日	5日	2日	2日
予約 開始日	9月1日	10月1日	11月2日	12月1日	1月4日	2月1日

※下線は変則になっています。お気をつけください。

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もしくは印刷をお願いします。講義を行う講堂はネットにつながりにくい場合がございますので、ご自宅でダウンロードされることをお勧めします。
- 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。ご予約は2日コース又は1日コースどちらか1コースとなります。

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)