



多摩区両親学級のおさそい

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
妊婦さんの安全のため妊娠 20 週～28 週頃に受講して頂く様になっています。
受講日に妊娠 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 午前 9 時 5 分～11 時 30 分 （受付午前 8 時 50 分から）

定員 定員 28 組

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 1 回目にお渡しします）

プログラム（2 回で 1 コースになります）

- 1 回目** 栄養士講話：毎日の食事の振り返りとこれからの食生活の進め方
歯科衛生士講話：妊婦さんと赤ちゃんの歯のお話
衛生課講話：赤ちゃんとの住まいと環境など
- 2 回目** 助産師講話：妊婦さんの生活、お産の経過、
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♪

- ♪希望者には妊婦ジャケット体験、赤ちゃん抱っこ・オムツ替え・着替え体験があります。
♪2 回目の両親学級終了後、希望者には食育体験（試食含む）があります。
希望される方は両親学級申し込み時に予約できます。

ご予約・問い合わせ先

参加希望月の前月 1 日から末日までに下記ホームページから予約をしてください。
先着順になります。
ホームページからの予約が難しい方は、予約期間中に下記へお電話ください。



～ご来所頂いての受講を基本としていますが、
感染状況を鑑みて開催方法を変更する可能性があります～

多摩区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）





2024年4月～2025年3月両親学級 予定表



9時5分～11時30分 (受付8時50分～)

予約の期間は受講希望月の前月1日から末日までとなります

出産 予定日	2024年 7月 8月	2024年 8月 9月	2024年 9月10月	2024年 10月11月	2024年 11月12月	2024年12月 2025年 1月
対象 コース	2024年					
	4月 (予約は3月)	5月 (予約は4月)	6月 (予約は5月)	7月 (予約は6月)	8月 (予約は7月)	9月 (予約は8月)
1回目	9	14	11	9	6	10
2回目	16	21	18	16	20	17
出産 予定日	2025年 1月 2月	2025年 2月 3月	2025年 3月 4月	2025年 4月 5月	2025年 5月 6月	2025年 6月 7月
対象 コース	2024年			2025年		
	10月 (予約は9月)	11月 (予約は10月)	12月 (予約は11月)	1月 (予約は12月)	2月 (予約は1月)	3月 (予約は2月)
1回目	8	12	10	14	4	11
2回目	15	19	17	21	18	18

開催方法が変更となる場合は、参加希望月の1回目の1週間前までに

予約時にご登録頂いたアドレスへのメールでお知らせします。

変更のない場合はメール連絡はありません。

