

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
- ☒ 時 間 9:05～11:30(受付8:50～)
- ☒ 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日間コース又は1日間コースどちらか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
 歯科衛生士 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

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。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。
 *2日コースのみ

1日コース

講話 助産師 栄養士 歯科衛生士 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、赤ちゃん人形でのオムツ替え・着替え・抱っこ

令和7年度 両親学級予定表

出産 予定月	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	12月	1月	2月	3月
2日コース 1日目、2日目	9日、16日	13日、20日	10日、17日	10日、17日
1日コース	2日	6日	3日	3日
予約 開始日	11月4日	12月1日	1月5日	2月2日

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。
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)