



東大和市立保健センターでは、これからパパ・ママになる方を対象とした講習会を行っています。

妊娠、出産、育児について学び交流を深める場にしてみませんか？

先輩パパ・ママとの交流もあり、出産後は参加者との同窓会も予定しています。皆様の参加をお待ちしております。

※実施月日が変更となる場合があります。必ず市報などでご確認ください。(予約制です)

	申込開始	1日目(午後)	2日目(午前)	3日目(午前又は午後)	4日目 アフタークラス (後日郵送でお知らせします)
1	5月1日	5月12日(月)	5月15日(木)	5月24日(土)	令和8年1月22日予定
2	7月1日	7月14日(月)	7月17日(木)	7月26日(土)	令和8年3月11日予定
3	8月15日	9月8日(月)	9月18日(木)	9月20日(土)	令和8年5月頃を予定
4	10月15日	11月10日(月)	11月13日(木)	11月22日(土)	令和8年7月頃を予定
5	12月15日	令和8年 1月19日(月)	令和8年 1月22日(木)	令和8年 1月24日(土)	令和8年9月頃を予定
6	2月16日	3月9日(月)	3月11日(水)	3月21日(土)	令和8年11月頃を予定
内容		1 歯科医師の講話 2 妊娠中の栄養について講話・試食 3 グループワーク	1 妊婦体操(助産師) 2 お産の経過と産後の生活・呼吸法(助産師) 3 先輩パパ・ママとの交流会	1 沐浴(もくよく)の実習(お湯不使用) 2 妊婦体験 3 グループワーク	同窓会と後輩ママとの交流会

※両親学級は体調が安定する妊娠5か月頃以降(16週~27週を目安)に、なるべく早めにお受けください。

※参加当日に体調を崩されている方は、無理に参加されませんようお願いいたします。

※3日目は午前または午後の2グループに分かれて参加していただきます。詳しくは1日目にご案内します。

※対象は、妊婦さんとパパになる方です。会場の都合により 2日目は妊婦さんのみの1人参加にご協力お願いします。

- ★持ち物
 - ・母子健康手帳、飲み物、筆記用具(毎回)
 - ・動きやすい服装(2日目)
- ★時間
 - 午前 9時30分~11時30分 午後 1時30分~3時30分
- ★場所
 - 東大和市立保健センター(東大和市中心3-918-1)
- ★申込み先
 - 子ども家庭センター母子保健係(東大和市立保健センター)
 - TEL: 042-565-5212(インターネット受付可)
 - Mail: karugamo@city.higashiyamato.lg.jp

