



東大和市子ども家庭センター母子保健係では、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？皆様の参加をお待ちしております。

※日程が変更となる場合があります。必ずホームページなどでご確認ください。（予約制です）

	申込開始	1日目(午前)	2日目(午前または午後)
5月コース	4月5日	5月14日(木)	5月23日(土)
7月コース	6月5日	7月23日(木)	7月25日(土)
9月コース	8月5日	9月 3日(木)	9月12日(土)
11月コース	10月5日	11月26日(木)	11月28日(土)
1月コース	12月5日	令和9年 1月14日(木)	令和9年 1月16日(土)
3月コース	R9年 2月5日	3月 4日(木)	3月13日(土)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科の講話</li> <li>・ お産の経過と産後の生活などの講話（助産師）</li> <li>・ 妊娠中の栄養について講話・試食</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 沐浴(もくよく)の実習（お湯不使用）</li> <li>・ 妊婦体験</li> <li>・ グループトーク</li> </ul>

※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。

※2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。

※定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます。

※対象は、妊婦さんとパパになる方です。

★毎回の持ち物 ・ 母子健康手帳、飲み物、筆記用具

・ 動きやすい服装でご参加ください

★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

