



ママ・パパになるあなたへ



花見川区在住で出産を迎える方を対象に**母親&父親学級**を開催しています。妊娠から出産、育児について一緒に学んでみませんか。

母乳育児について詳しく知りたい方や興味のある方は**母乳クラス(裏面)**も併せてどうぞ！

母親&父親学級

<対象者> 妊娠中の方とそのパートナー（お子様の同伴はできません）

	1回目	2回目
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の話、食生活のポイント ・産後の話 ・赤ちゃんのお風呂や着替えの練習 ★希望者にパパの妊婦体験を行います 	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこの話 助産師による講義 ・お産の流れ ・リラクセス法 ・母乳の話 ・ストレッチ(状況に応じて)
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・筆記用具 	<ul style="list-style-type: none"> ・母子健康手帳 ・筆記用具 ・動きやすい服装 ・テキスト

※内容は変更する場合があります。テキストは初回参加時にお渡しします。

<日程> 午前:9時30分~12時 午後:13時~15時30分



◎1回目のみ、午前と午後に分かれて実施します◎

コース	1回目		2回目	出産予定日(目安)	申し込み期間
1	5/29(水)	午前	6/6(木) 午後	令和6年7月~9月	5/1(水)~5/9(木)
2		午後			
3	7/10(水)	午前	7/18(木) 午後	令和6年9月~12月	6/3(月)~6/10(月)
4		午後			
5	8/27(火)	午前	9/5(木) 午後	令和6年11月~令和7年1月	8/1(木)~8/8(木)
6		午後			
7	10/2(水)	午前	10/11(金) 午後	令和6年12月~令和7年2月	9/2(月)~9/10(火)
8		午後			
9	11/22(金)	午前	12/2(月) 午後	令和7年2月~4月	10/1(火)~10/8(火)
10		午後			
11	1/23(木)	午前	1/30(木) 午後	令和7年4月~6月	12/2(月)~12/10(火)
12		午後			
13	2/28(金)	午前	3/7(金) 午後	令和7年5月~7月	2/3(月)~2/10(月)
14		午後			

<会場> 花見川保健福祉センター 2階 もしくは 3階

<定員> 各コース 12組

<受付> 予約制 : 電子申請または電話での申し込み

多数お申し込みの場合は抽選となります。

申し込み期間の後、受講の可否をご連絡いたします。

※千葉市ホームページに各コースの予約開始までに詳細を掲載します。

<申し込み・問い合わせ先>

花見川保健福祉センター健康課

電話:043(275)6295

