



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**パパと学ぼう母乳教室(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（お子様の同伴についてはご相談ください）

	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 ・リラククス法 ・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ます。

<日程> 午前:9時30分~12時 午後:1時~3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(金)	午前	6/5(金) 午後	令和8年7月~9月	5/1(金)~5/12(火)
2		午後			
3	7/10(金)	午前	7/16(木) 午後	令和8年9月~12月	6/1(月)~6/5(金)
4		午後			
5	8/31(月)	午前	9/7(月) 午後	令和8年11月~令和9年1月	8/3(月)~8/7(金)
6		午後			
7	10/13(火)	午前	10/20(火) 午後	令和8年12月~令和9年2月	9/1(火)~9/11(金)
8		午後			
9	11/24(火)	午前	12/1(火) 午後	令和9年2月~4月	11/2(月)~11/6(金)
10		午後			
11	1/29(金)	午前	2/5(金) 午後	令和9年4月~6月	1/4(月)~1/8(金)
12		午後			
13	2/24(水)	午前	3/2(火) 午後	令和9年5月~7月	2/1(月)~2/5(金)
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

<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



お申し込みが多数の場合は抽選となる場合があります。

※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。