

# 令和8年度 講座案内～妊娠期～

※日程が変更となる可能性があります。  
詳しくはホームページをご参照ください。

**母親&父親学級** ※2回1コースです

会場：稲毛保健福祉センター2階  
時間：9：30～12：00

コース	1回目	2回目	出産予定日 (目安)	申込期間
1	5/15 (金)	5/22 (金)	7月～9月	4/1 (水)～4/22 (水)
2	6/24 (水)	7/1 (水)	8月～10月	5/1 (金)～6/12 (金)
3	7/28 (火)	8/4 (火)	9月～11月	6/1 (月)～7/17 (金)
4	9/4 (金)	9/11 (金)	11月～令和9年1月	8/3 (月)～8/21 (金)
5	10/2 (金)	10/9 (金)	12月～令和9年2月	9/1 (火)～9/18 (金)
6	11/27 (金)	12/4 (金)	令和9年1月～3月	10/1 (木)～11/13 (金)
7	1/8 (金)	1/15 (金)	3月～5月	12/1 (火)～12/25 (金)
8	3/2 (火)	3/9 (火)	5月～7月	2/1 (月)～2/19 (金)

＜持ち物＞母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物※動きやすい服装でお越しください。

## 1回目 【赤ちゃんとの生活をイメージしよう】

お口のお話、食生活のポイント、赤ちゃんとの生活  
実技（抱っこ体験・沐浴練習）

※ご希望の方は

- ・塩分測定  
普段飲んでいる汁物（味噌汁・スープ）を50ccほどお持ちください
- ・口臭チェック
- ・妊婦ジャケット体験 ができます。

## 2回目 【助産師による講話】

親になるための体づくり、心づくりの話



## パパも一緒に学ぼう母乳教室

会場：稲毛保健福祉センター2階  
時間：9：30～11：30

「母乳で育てたいけど、実際にできるのか心配」「妊娠中からやっておくことは？」  
母乳のでるメカニズムや、授乳について、心配に思っていることや疑問を助産師に聞いてみませんか？

	日程	申込期間
1	5/26 (火)	4/1 (水)～5/8 (金)
2	9/24 (木)	8/3 (月)～9/11 (金)
3	2/8 (月)	1/4 (月)～1/29 (金)

※出産予定日に関わらずご参加いただけます。

＜持ち物＞母子健康手帳、母子健康手帳別冊  
筆記用具、飲み物

### 【申請方法】

電子申請または電話にてお申し込みください。

（電子申請につきましてはホームページをご参照ください。）

### 【申し込み・問い合わせ先】

稲毛区母子健康包括支援担当

電話：043（284）8130

※全て予約制。電話予約は9：00～開始。

母親&父親学級  
パパも一緒に学ぼう母乳教室  
ホームページ



※母親&父親学級ご参加前に、  
下記の動画「赤ちゃんが泣き  
止まない - 泣きの対処と理解  
のために」をご覧ください。

