

令和7年度 青葉区 妊婦さんとご家族向け講座スケジュール ●●どのクラスもパートナーの参加可●●

持ち物：子育てガイドブックどれぞれ、母子健康手帳、筆記用具

►ハローベビークラス①② (予約なし／9:00～11:30) ※妊娠35週まで

会場) 青葉福祉保健センター1F

内容) ウィメンズヘルスを学ぼう - 妊娠中のはなし、出産のはなし -



1回目：妊娠中の過ごし方とストレッチ、歯と栄養、ラフル紹介（助産師、栄養士、歯科衛生士）

※終了後、希望者はラフルサテライトツアー

2回目：出産（帝王切開を含む）・授乳について、産後の手続き、親と子のつどいの広場紹介（助産師、母子保健コーディネーター）

1回目	4/2	5/7	6/4	7/2	7/30	9/3	10/1	11/5	12/3	R8 1/7	2/4	3/11
2回目	4/9	5/14	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/18
目安の出産予定月	8月	9月	10月	11月	12月	R8 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月

►ハローベビークラス③ (予約制／9:00～11:30) ※妊娠35週まで

会場) 青葉福祉保健センター1F

内容) ウィメンズヘルスを活かそう - 産後のはなし -

1回目または2回目にいらした際にお申し込み方法をお伝えします。

3回目：産後のママの健康、赤ちゃんについて、子育てのヒント

3回目	4/23	5/28	6/18	7/23	8/27	9/24	10/22	11/26	12/24	R8 1/28	2/25	3/25
目安の出産予定月	6-7月	7-8月	8-9月	9-10月	10-11月	11-12月	12-1月	1-2月	2-3月	3-4月	4-5月	5-6月

►プレパパ・プレママクラス (抽選制) ※参加日に妊娠30～35週の方が対象

プレパパ・プレママクラスHP



内容) 沐浴体験、赤ちゃんの抱き方・衣類交換体験など

申込み方法) 希望月の前月1日～15日に申込み。詳しくはホームページをご覧ください。

会場) 青葉福祉保健センター1F 時間) 9:00～11:30

水曜日開催	4/16		6/25		8/20		10/29		12/17		3/4	
土曜日開催		5/24		7/26		9/27		11/22		R8 1/24		3/28

会場) 青葉区地域子育て支援拠点ラフル (青葉台) 時間) 9:45～11:30

土曜日開催	4/12	5/10	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	R8 1/10	2/14	3/14
-------	------	------	------	------	-----	------	-------	------	-------	---------	------	------

お問い合わせ先: 045-978-2456 (青葉区こども家庭支援課)