

令和8年度 青葉区 妊婦さんに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どれ、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(帝王切開のことも)・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	4/1	5/13	6/3	7/1	7/29	9/2	10/7	11/4	12/2	R9 1/6	2/3	3/3
2回目	4/8	5/20	6/10	7/8	8/5	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10
目安の出産予定月	8月	9月	10月	11月	12月	R9 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-

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

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	4/22	5/27	6/17	7/22	8/26	9/30	10/28	11/18	12/16	R9 1/27	2/17	3/17
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(23時30分まで)にパマトコより申込み



会場) 青葉福祉保健センター1F 時間) 9:00~11:30

水曜日開催	4/15		6/24		8/19		10/21		12/23		2/24	
土曜日開催		5/23		7/25		9/26		11/28		R9 1/23		3/27

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	4/11	5/9	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	R9 1/9	2/13	3/13
-------	------	-----	------	------	-----	------	-------	-------	-------	--------	------	------

※この事業は令和8年度予算が市議会にて承認されることを前提としています。

お問い合わせ先：045-978-2456(青葉区こども家庭支援課)