

両親教室

【事前予約制】 TEL (045)-954-6150

★ 参加申込みはパマトコからお願いします ★

詳細はホームページ・横浜市子育て支援アプリ「パマトコ」をご参照ください



持ち物

- ・母子健康手帳
- ・筆記用具
- ・子育てガイドブック「どれどれ」

- 受講日に妊娠24週～35週6日となる方が受講できます
- 申込は開催前月の1日～20日までです
- AからCの回までご参加いただくことを推奨しています
申込はA・B・Cの回とそれぞれ必要です
- 各回ご参加いただけるのは1回のみです
- 初めてご出産されるパパとママが対象です
旭区民の方が対象となります。
- Aの回は体を動かしますので、パンツスタイル等動きやすい服装でご参加ください。
- 区役所の駐車場料金は、
横浜市の規定により1時間のみ無料です

令和8年度 日程表

開催時間 火曜日 午後2:00～4:00 土曜日 午前9:30～11:30



A・Bの回 申込：前月1日～20日	令和8年									令和9年		
	4月 コース	5月 コース	6月 コース	7月 コース	8月 コース	9月 コース	10月 コース	11月 コース	12月 コース	1月 コース	2月 コース	3月 コース
参加おすすめ 出産予定月	令和8年 6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月	4月	5月
A お産の話 各種制度の話 パートナーさんも一緒にできるストレッチ (お一人参加も可能です)	4/7 (火)	5/12 (火)	6/2 (火)	7/7 (火)	8/4 (火)	9/1 (火)	10/6 (火)	11/10 (火)	12/1 (火)	1/12 (火)	2/2 (火)	3/2 (火)
B 妊娠期から考える、 歯と栄養のこと 抱っこと授乳の練習 泣きへの対応	4/14 (火)	5/19 (火)	6/9 (火)	7/14 (火)	8/18 (火)	9/8 (火)	10/13 (火)	11/17 (火)	12/8 (火)	1/19 (火)	2/9 (火)	3/9 (火)

Cの回 申込：前月1日～20日	令和8年									令和9年		
	4月 コース	5月 コース	6月 コース	7月 コース	8月 コース	9月 コース	10月 コース	11月 コース	12月 コース	1月 コース	2月 コース	3月 コース
C 平日 赤ちゃんのお風呂 赤ちゃんとの生活 パパとママの コミュニケーション	4/21 (火)		6/16 (火)	7/21 (火)		9/15 (火)	10/20 (火)		12/15 (火)	1/26 (火)		3/16 (火)
C 土曜 赤ちゃんのお風呂 赤ちゃんとの生活 パパとママの コミュニケーション		5/16 (土)			8/22 (土)			11/14 (土)			2/27 (土)	

※ 土曜の回は申込が多数となるため、一人でも多くの方にご参加いただけますよう、拠点ひなたぼっこのぶれパパぶれママ講座と区の両親教室の両日参加はご遠慮ください。皆様のご協力をよろしくお願いいたします

開催会場 Aの回 区役所4階 旭公会堂 会議室・和室
Bの回 区役所3階 第2診察室
Cの回 区役所3階 第1・第2診察室・カンファレンスルーム

