

令和8年度

## 母親（両親）教室のご案内【予約制】

初産の方を対象に、妊娠・出産・子育てについての基礎知識を学びます

### 対象

妊娠 14 週～35 週  
多胎の方は 27 週まで  
※妊娠 36 週以降は参加  
できません

### 会場

保土ヶ谷区役所  
本館 3 階  
301・302 会議室

### 持ち物

- ・母子健康手帳
- ・筆記用具
- ・子育てガイドブック  
(母子健康手帳交付時にお渡し  
した冊子)

■内容 A: 歯科衛生について・妊娠中の食生活について・分娩期の過ごし方(自由に妊娠体験・人形抱っこ体験ができます)  
B: 赤ちゃんのいる生活について・妊娠体験・人形抱っこ体験・先輩ママの話  
C: 母乳について・先輩ママの話・保育園の子育て支援について・地域子育て支援拠点のお話と見学  
A～C の3回で1コースを推奨しています。月をまたいでの参加も可能です。  
各日毎に予約が必要です

■日程 原則木曜日

出産予定月	回	A	B	C
				時間
7・8月	R8年 4月コース	2日	16日	23日
8・9月	5月コース	14日	21日	28日
9・10月	6月コース	4日	18日	25日
10・11月	7月コース	2日	9日	23日
11・12月	8月コース	6日	20日	27日
12・1月	9月コース	3日	10日	17日
1・2月	10月コース	1日	15日	22日
2・3月	11月コース	5日	19日	26日
3・4月	12月コース	3日	17日	24日
4・5月	R9年 1月コース	7日	21日	28日
5・6月	2月コース	4日	18日	25日
6・7月	3月コース	4日	18日	25日

■申込み 予約開始日：希望日の前月 1 日 9 時より（先着順・人数制限があります）  
【パマトコ】アプリからの予約となります



■問い合わせ

保土ヶ谷区福祉保健センターこども家庭支援課 電話 045-334-6323

\*予約時の個人情報は、母親教室・出生後の連絡以外には利用いたしません。

保土ヶ谷区マスコット ほどぴー