

# 令和5年度 両親教室 プレパパ出産・育児教室 妊産婦健康相談

## ★両親教室

### ●両親教室 【予約制】 4回で1コースです

日時 原則火曜日 午後1時30分から午後3時30分まで

会場 磯子区役所4階 研究室（区役所の駐車場料金の減免は60分です）

持ち物 母子健康手帳、子育てガイドブック「どれどれ」、筆記用具、お飲物（4回目はズボンで）

対象 磯子区在住で初めて出産される妊婦さんご家族（パートナーの方の参加もお待ちしています）



両親教室内容		令和5年									令和6年		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1回目	授乳について、赤ちゃん快適に過ごすために	4日(火)	9日(火)	6日(火)	4日(火)	1日(火)	5日(火)	3日(火)	7日(火)	5日(火)	9日(火)	6日(火)	5日(火)
2回目	産前・産後の栄養、お産の経過と呼吸法	11日(火)	16日(火)	13日(火)	11日(火)	8日(火)	12日(火)	10日(火)	14日(火)	12日(火)	16日(火)	13日(火)	12日(火)
3回目	赤ちゃんとの生活	18日(火)	23日(火)	20日(火)	18日(火)	22日(火)	19日(火)	17日(火)	21日(火)	19日(火)	23日(火)	20日(火)	19日(火)
4回目	歯の健康、妊婦体操	25日(火)	30日(火)	27日(火)	25日(火)	29日(火)	26日(火)	24日(火)	28日(火)	26日(火)	30日(火)	27日(火)	26日(火)
出産予定月		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月

### ●プレパパ出産・育児教室 【予約制】 年3回土曜日に開催します

実施日 6/24（受付開始5/29）、10/14（受付開始9/19）、2/10（受付開始1/15）

内容 2人で子育て、赤ちゃんがいる生活ほか



## ★妊産婦健康相談 【予約制】

妊娠、出産、母乳などの相談

【予約・問い合わせ】

磯子福祉保健センター こども家庭支援課

☎ 750-2523