

令和7年度 両親教室 プレパパ・プレママ出産育児教室

●両親教室【予約制 ※ご予約はパマトコから】 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4時まで（受付は午後1時～）
 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（パートナーの方も是非ご参加ください）
 内 容 お産の経過と呼吸法、授乳、産前・産後の栄養、歯の健康、赤ちゃんとの快適な過ごし方 等

子育て応援アプリ
「パマトコ」申込は▼



両親教室内容		令和7年									令和8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	1日(火)	7日(水)	3日(火)	1日(火)	5日(火)	2日(火)	7日(火)	4日(火)	2日(火)	6日(火)	3日(火)	3日(火)
2 回目	歯の健康、お産の経過と呼吸法	8日(火)	13日(火)	10日(火)	8日(火)	12日(火)	9日(火)	14日(火)	11日(火)	9日(火)	13日(火)	10日(火)	10日(火)
3 回目	赤ちゃんとの生活	15日(火)	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)	21日(火)	18日(火)	16日(火)	20日(火)	17日(火)	17日(火)
4 回目	産前・産後の栄養、妊婦体操、手続き	22日(火)	27日(火)	24日(火)	22日(火)	26日(火)	30日(火)	28日(火)	25日(火)	23日(火)	27日(火)	24日(火)	24日(火)
主に対象となる妊婦さんの出産予定月		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・プレママ出産育児教室【予約制 ※ご予約はパマトコから】 年3回土曜日に開催しています

日 時 午前9時30分から正午まで
 6月28日(土)（受付開始5月26日(月)午前9時）、10月4日(土)（受付開始9月1日(月)午前9時）
 2月14日(土)（受付開始1月13日(火)午前9時）

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
 対 象 磯子区在住で初めてお父さんになる方と妊婦さん
 会 場 磯子区役所7階 会議室（区役所の駐車場料金の減免は60分です）
 内 容 2人で子育て、赤ちゃんがいる生活に関する講話、パートナーの方向けの妊婦体験 ほか



【問合せ】
 磯子区役所こども家庭支援課
 ☎ 750-2523