

令和8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とご家族（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」▼



両親教室内容		令和8年									令和9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	7日(火)	7日(木)	2日(火)	7日(火)	4日(火)	1日(火)	6日(火)	2日(月)	1日(火)	5日(火)	2日(火)	2日(火)
2回目	歯の健康、お産の経過と呼吸法	14日(火)	12日(火)	9日(火)	14日(火)	10日(月)	8日(火)	13日(火)	10日(火)	8日(火)	12日(火)	9日(火)	9日(火)
3回目	赤ちゃんとの生活	21日(火)	19日(火)	16日(火)	21日(火)	18日(火)	15日(火)	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)	16日(火)
4回目	産前・産後の栄養、妊婦体操、手続き	28日(火)	26日(火)	23日(火)	28日(火)	25日(火)	29日(火)	27日(火)	24日(火)	22日(火)	26日(火)	22日(月)	23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13日(土)（受付開始5月11日(月)午前9時）、10月10日(土)（受付開始9月7日(月)午前9時）
 2月13日(土)（受付開始1月12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】
 磯子区役所子ども家庭支援課
 ☎ 045-750-2523