

令和2年度

## 両親教室のご案内

ご妊娠おめでとうございます。港南区では下記の日程で講座を開催しています。

☆対象 ・港南区にお住いの初めてのご出産の方  
ぜひ、パートナーも御一緒にご参加ください。

☆日時 月3回コース 水曜日 予約制  
(日程は下記一覧表を御参照下さい。  
月3回コースですが、いつでもどの回からでもご参加いただけます。妊婦さん一人でも、  
パートナーさんと御一緒でも、1回のみ受講も可能です。)  
午後2時～4時ごろまで



☆会場 区役所 3階 健診フロア 1番の部屋  
お車でのご来場はご遠慮下さい。

☆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

内容		第1回 妊娠中の注意と過 ごし方 妊婦体操 赤ちゃんを迎える 準備 等	第2回 妊娠中の歯科保健 妊娠中の栄養 お産の経過と呼吸 法 等	第3回 こどもの救急 先輩ママ体験談 子育て 産後 母乳の話 等		
日程	令和 2年	4月	1日	8日	15日	
		5月	13日	20日	27日	
		6月	3日	10日	17日	
		7月	1日	8日	15日	
		8月	5日	19日	26日	
		9月	2日	9日	16日	
		10月	7日	14日	21日	
		11月	4日	11日	18日	
		12月	2日	9日	16日	
		3年	1月	6日	13日	20日
			2月	3日	10日	17日
			3月	3日	10日	17日

◎妊娠経過が安定している5～7か月頃の受講をおすすめします。

\* 1回目は動きやすい服装でお越し下さい。

2回目は、普段お使いの歯ブラシ、手鏡をお持ちください。

◎申込方法

予約制です。電話または区役所でお申し込み下さい。

\*予約を取り消される場合は、ご連絡下さい。ご都合が悪い回は、他の月に受講ください。

☆申込み・問合せ先：港南福祉保健センターこども家庭支援課（区役所4階40番窓口）

電話：847-8410～3