

令和8年度

## 横浜市 オンライン母親・両親教室

参加費無料！

土曜日開催！！

妊婦さんとそのパートナーの皆さん等を対象に、妊娠中に必要な知識を学ぶことができるオンライン母親・両親教室を実施します。

また、双子ちゃん、三つ子ちゃんなど多胎妊婦さん向けの講座も実施します。

多胎児向けの  
講座もあります！



助産師による  
妊娠・出産・産後  
のお話



ご自宅でインターネットを使い気軽に受講できます。

パートナーやご家族の方の参加も OK

パソコンでも

スマホでも



◦経産婦さんの参加も大歓迎です！

詳細は裏面へ

# オンライン母親・両親教室

【時間】 AM 10:30~11:30 PM 1:00~2:00

【内容】 妊娠中の過ごし方・出産について、赤ちゃんとの生活、産後の心身の変化について等

<令和8年度>

※全て土曜日です

月	日	AM	PM	月	日	AM	PM
5月	30日	○	○	11月	21日	○	○
6月	20日	○	○	12月	19日	○	○
7月	18日	○	○	1月	16日	○	○
8月	15日	○	○	2月	20日	○	○
9月	19日	○	○	3月	20日	○	○
10月	17日	○	○				
	31日	○	○				

## 多胎編

【時間】 PM 3:00~4:00

【内容】 多胎児との生活、先輩多胎ママからの経験談

※全て土曜日です

令和8年度	AM	PM
6月20日		○
9月19日		○
12月19日		○
3月20日		○

参加希望日の  
前月1日から開催3日前17時までに  
お申し込みください

〈講座の申込・お問合せ〉 一般社団法人 横浜市助産師会  
TEL:045-374-5376 FAX:045-374-5379  
ホームページ: <https://www.jo34.yokohama/>

※開催2日前までに ZOOM ミーティングコードを送付します。  
※オンライン中の通信費は受講者のご負担となります。



↑申込はこちらから↑

横浜市では、区福祉保健センターでも両親教室を行っています。  
各区の両親教室の情報などは右記二次元コードよりご確認ください。

