



令和6年度 プレパママクラス



ご妊娠おめでとうございます。
 西区にお住まいで、初めてのお子さんを迎えるパパとママ向けの両親教室です。
 3回通して受講されることをお勧めします。妊婦さんお一人でもパートナーの方とお二人でもご参加できます。

対象 妊娠6か月～9か月の妊婦とパートナー **場所** 西区役所3階
 スマイル・ポート(3回目のみ同内容を実施します)

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・飲み物・タオル

予約 【区役所開催】24組(先着順)、予約開始日の9:00～予約を開始します
 右側の二次元コードよりお申込みください
 【スマイル・ポート開催】12組(先着順)、予約開始日の9:30～予約を開始します
 下側の二次元コードよりお申込みください

受付 15分前より開始します



<区役所用>



【区役所開催】

		1・2 回目予約開始日		3/15	4/15	5/15	6/15		8/15	9/15	10/15		12/15	1/15	2/15
		3 回目予約開始日		4/1	5/1	6/1	7/1		9/1	10/1	11/1		1/1	2/1	3/1
回数	場所	時間	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7.1月	R7.2月	R7.3月
1 回目	西区役所	(水) 13:30 ～ 15:30	ママと赤ちゃんの歯のお話 ママの食生活のこと パートナーさんと一緒に できるヨガ・ストレッチ紹介	3	8	5	3		4	2	6		8	5	5
2 回目			お産の経過と過ごし方 産後の生活について パパとママのコミュニケーション	10	15	12	10		11	9	13		15	12	12
3 回目			沐浴練習・抱っこ・おむつ交換 着替え練習	24			24				23				
	(土) 10:00 ～ 12:00	よちよちパパママとの交流 (詳細は裏面)		25	22				28		23		25		22

【スマイル・ポート開催】 (お問い合わせ スマイル・ポート 045-264-4355)

		予約開始日			4/16		6/15	8/1		9/18		11/15		2/1	
回数	場所	時間	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R7.1月	R7.2月	R7.3月
3 回目	スマイル・ポート	(土) 13:30 ～ 15:30	沐浴練習・抱っこ・おむつ交換 着替え練習 先輩パパママとの交流		11		6	31		5		7		22	

* 西区地域子育て支援拠点スマイル・ポートは、「特定非営利活動法人シャーロック・ホームズ」が西区役所からの委託を受けて運営しています。



※3回目は、なるべく多くの方がご参加いただけますよう
 区役所開催とスマイル・ポート開催の両方への参加は
 ご遠慮ください。ご理解とご協力をお願いいたします。



<スマイル・ポート用>



【お問い合わせ】
 西区子ども家庭支援課
 TEL 045-320-8467