



# 令和8年度 プレパパママクラス



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。  
 ABCのすべての回へのご受講をお勧めします。  
 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7か月(妊娠24週)～妊娠9か月(妊娠35週)の妊婦とパートナー
- 場所** 西区役所3階
- 持ち物** 母子健康手帳・子育てガイドブックどれどれ・参加者分の筆記用具・飲み物
- 予約** 【区役所開催】20組(第一子優先、先着順)  
予約開始日の9:00～予約を開始します
- 受付** 15分前より開始します



<区役所用>

### 【区役所開催】

回	場所	時間	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9.1月	R9.2月	R9.3月
A	西区役所	(月) 13:30 ～ 15:30	ママと赤ちゃんの歯のお話し ママと赤ちゃんの栄養のお話し (ベジチェックをします！)  お産の経過と過ごし方 西区の子育て支援	6	11	1	6		7	5	2		6 (水)	1	1
B			赤ちゃんのいる生活 パパとママのコミュニケーション  パートナーと一緒にできる ヨガ・ストレッチの紹介	13	18	8	13		28	19	9		25	8	8
C			パパママ二人で子育て 抱っこ・沐浴・おむつ交換練習	20		15					26				15
		(土) 10:00 ～ 12:00	先輩パパママとの交流		23		25		12		28		23		27
予約開始日(9時から)				3/11	4/11	5/11	6/11		8/11	9/11	10/11		12/11	1/11	2/11
予約終了日(9時まで)				3/25	4/25	5/25	6/25		8/25	9/25	10/25		12/21	1/21	2/21

令和8年度の事業については、横浜市会での予算議決後に確定します。

Aの回ではベジチェックを行います。  
 開始時間より少し早めにお越しください。



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