

# 2023年度 両親教室のお知らせ

戸塚区在住で初めてお母さんお父さんになられる方を対象としています。ぜひご参加ください！  
電話でご予約をお願いします。

出産予定月	2023年						2024年					
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
第1回	3月8日 (水)	4月12日 (水)	5月17日 (水)	6月14日 (水)	7月12日 (水)	8月9日 (水)	9月13日 (水)	10月11日 (水)	11月8日 (水)	12月13日 (水)	1月10日 (水)	2月14日 (水)
第2回	3月22日 (水)	4月26日 (水)	5月31日 (水)	6月28日 (水)	7月26日 (水)	8月23日 (水)	9月27日 (水)	10月25日 (水)	11月22日 (水)	12月27日 (水)	1月24日 (水)	2月28日 (水)
第3回	4月12日 (水)	5月17日 (水)	6月14日 (水)	7月12日 (水)	8月9日 (水)	9月13日 (水)	10月11日 (水)	11月8日 (水)	12月13日 (水)	1月10日 (水)	2月14日 (水)	3月13日 (水)
第4回	4月26日 (水)	5月31日 (水)	6月28日 (水)	7月26日 (水)	8月23日 (水)	9月27日 (水)	10月25日 (水)	11月22日 (水)	12月27日 (水)	1月24日 (水)	2月28日 (水)	3月27日 (水)

会場	戸塚区役所5階 健康診査室			
持ち物	母子健康手帳・子育てガイドブック・筆記用具・飲み物（ご自由にお持ちください。）			
時間	1回目	2回目	3回目	4回目
	13:30~15:30 ※13:25までにおこしください。	13:30~15:30 ※13:25までにおこしください。	9:30~11:20 ※9:25までにおこしください。	9:30~11:40 ※9:25までにおこしください。
内容	妊娠中の生活 はじめまして、おしゃべりタイム 妊婦体操	出産に向けての準備 妊娠マイカレンダーの活用 産後の過ごし方と母乳育児 妊娠中と乳幼児の歯科衛生	お産の経過 呼吸法とリラクセス 妊娠中の栄養	産後のセルフケアについて 両親の役割、赤ちゃんのいる生活 [先輩ママの育児体験談 妊婦体験、赤ちゃんの抱っこ体験 ※現在コロナのため中止]
申込方法	電話または直接窓口でお申込みください。どの回もご両親で参加できます。			

・妊婦体操は動きやすい服装でおいで下さい。

## 注意点

- \*お車でのご来場はご遠慮ください。
- \*欠席の際は前日までにご連絡をお願いします。
- \*当日の欠席連絡は不要です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、戸塚区役所ホームページで最新情報を必ずご確認ください。



●問い合わせ・申込先●  
戸塚福祉保健センターこども家庭支援課  
〒244-0003  
横浜市戸塚区戸塚町16-17

TEL 045-866-8470

