

フレママ・フレパパ
新米ママ・新米パパ

教室のおしらせ



両親教室 <<妊娠中>>

対象 区内在住で初めてお父さん、お母さんになれる方

日時 水曜日 13:30～15:30 受付13:20～

会場 戸塚区役所 5階 健康診査室



全4回 1コース

1回	・妊娠中の生活 はじめて、おしゃべりタイム ・妊婦体操 ★動きやすい格好でお越しください
2回	・産後のセルフケアについて ・産後の過ごし方と母乳育児 ・妊娠中と乳幼児の歯のお話
3回	・お産の経過 呼吸法とリラクセス ・妊娠中の栄養
4回	・パパとママへのメッセージ ・両親の役割、 赤ちゃんのいる生活 ・妊婦体験、赤ちゃん抱っこ体験

毎月水曜日 出産予定月の受講日をご確認ください

出産予定月	1回	2回	3回	4回
令和8年	7月	3月4日	3月18日	4月8日
	8月	4月1日	4月15日	5月13日
	9月	5月20日	5月27日	6月10日
	10月	6月3日	6月17日	7月8日
	11月	7月1日	7月15日	8月12日
	12月	8月5日	8月19日	9月9日
令和9年	1月	9月2日	9月16日	10月14日
	2月	10月7日	10月21日	11月11日
	3月	11月4日	11月18日	12月9日
	4月	12月2日	12月16日	1月13日
	5月	1月6日	1月20日	2月10日
	6月	2月3日	2月17日	3月10日

ほやほや

パパ教室

新米
パパ
必見!

<<妊娠中～産後>>

いつまでも夫婦円満、みんな笑顔で過ごせる家庭になるために、パパのできることから始めてみませんか？



夫婦円満
の
コツ

パパ同
士の交
流

赤ちゃん
との
遊び

夫婦で
ハンド
マッサージ
体験



ママは別室でママ同士の交流♪ 赤ちゃんの体重測定、助産師相談も受けていただけます

対象 区内在住のプレパパ、第1子(生後4か月まで)のお子さんのいるパパ
*プレパパ ほやほやパパ 各8組(先着順) ママも一緒にご参加いただけます

日時 10:00～11:30

* 左記 出産予定日より日程を
ご確認ください

* いずれの日程も同じ内容です

会場 戸塚区役所 5階 健康診査室

	出産予定月	日程
令和8年	7～9月	5月27日(水)
	10～12月	8月26日(水)
令和9年	1～3月	11月25日(水)
	4～6月	2月24日(水)

申込み

お電話、または パマトコ でお申し込みください

持ち物

母子手帳・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。)

赤ちゃんと一緒にの方はバスタオル、その他、
赤ちゃんに必要な物をお持ちください



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



パマトコ