

妊娠期教室

☆無料
☆要予約



ははおや ・ りょうしんきょうしつ

母親・両親教室 令和7年度

妊娠おめでとうございます。安心して赤ちゃんをむかえるために、一緒に楽しく学びましょう。また、子育て仲間との出会いや子育て情報を知る機会になります。お気軽にご参加ください。

【対象者】 妊婦さん、妊婦さんのパートナー

【会場】 鶴見区役所1階 福祉保健センター健診会場

【予約】 電子申請にて予約（詳細は裏面参照ください）

【内容】 ※第1・2回は対象者を妊婦さんのみ。
第3回は妊婦さんとパートナーと二人での参加可

第1回

- ・ 妊娠中の歯の健康（歯科衛生士）
- ・ 出産の準備と過ごし方（助産師）

第2回

- ・ 妊娠中の栄養（栄養士）
- ・ 授乳について（助産師）

第3回は両親教室です！
パートナーとお二人で
参加いただけます！

第3回

- ・ 赤ちゃんとの生活（保健師）
- ・ 赤ちゃん人形着替え、抱っこ体験（助産師）
- ・ たばことお酒
- ・ 出産後の手続き



※最新の情報はホームページをご確認ください。



★日程等、詳細は裏面をご覧ください。

※新年度の事業は、市議会で承認されることを前提としています。

鶴見区役所こども家庭支援課

045-510-1754

母親・両親教室

★医師はおりませんので、体調をよくみてご参加ください。

【日程】

出産予定月	R7年 5・6 ・7月	6・7 ・8月	8・9 月	9・10 月	10・11 月	11・ 12月	12・1 月	R8年 1・2 月	2・3 月	3・4 月	4・5 月	5・6 月
開催月	R7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年 1月	2月	3月
第1回 (午後)	7 (月)	12 (月)	2 (月)	7 (月)	4 (月)	1 (月)	6 (月)	10 (月)	1 (月)	5 (月)	9 (月)	2 (月)
第2回 (午後)	14 (月)	19 (月)	9 (月)	14 (月)	18 (月)	8 (月)	20 (月)	17 (月)	8 (月)	19 (月)	16 (月)	9 (月)
第3回 (午前)	23 (水)	28 (水)	24 (火)	23 (水)	27 (水)	24 (水)	28 (火)	26 (水)	24 (水)	27 (火)	24 (火)	25 (水)

※出産予定月は受講におすすめの時期の目安で載せています

※1回のみ参加も可能・月を分けての参加も可能ですがそれぞれの月で予約が必要です

【時間】第1回・第2回:受付13:30～

開催時間13:45～15:45

第3回 :受付9:30～

開催時間 9:45～11:45



【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

★第1回:体を簡単に動かします。動きやすい服装でお越しください。

【予約】開催月の前月の1日 10時～ホームページにて予約開始(4月分は3/3より予約開始)
(1日が土日祝日の場合は翌平日10時～ 例:7月分の予約は6/2(月)より予約開始)

二次元コード



※こちらの二次元コードよりお申込みください



※キャンセルされる場合にはお電話ください。

※定員に達した際にはキャンセル待ちを承ります。右記の番号にお問い合わせください。

お問い合わせ先

045-510-1754

※横浜市ではオンライン両親教室や、保健指導の動画配信を行っています。

横浜市オンライン
両親教室



動画配信



妊娠中からのご相談 (電話・窓口相談)

★「出産、子育てができるか漠然と不安」、「出産後に手伝ってくれる人がいない」など、お気軽にご相談ください。

鶴見区地域子育て支援拠点 わっくんひろば

『わっくんひろば』とは・・・就学前までのお子さんと保護者が楽しく過ごせて、情報を見たり、子育ての相談ができる場所です。マタニティさんやパパさんも大歓迎!

★くわしくは、『わっくんひろば』ホームページをご覧ください。

