

これからママ・パパになる方へ・・・

鶴見区

R8年度

母親・両親教室

無料
要予約

妊娠おめでとうございます。安心して赤ちゃんを迎える準備を、母親・両親教室で一緒に楽しく学びましょう。子育て仲間との出会いや、子育て情報を知るきっかけにもなります。お気軽に、ご参加ください。

第1回

対象



妊婦さん

※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。

- ・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

対象



妊婦さん

第3回は両親教室
です。パートナーと
2人で参加できます

- ・妊娠中の栄養（栄養士）
- ・授乳について（助産師）

第3回

対象



妊婦さんとパートナー
(プレパパも参加できます)

- ・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



裏面をご覧ください。

【第1回目・第2回目】 13:45～15:45
【第3回目】 9:45～11:45



鶴見区役所 1階 健診会場



電子申請でお申込みください。

※開催月の前月 1日 10時から予約開始



最新情報は、
ホームページを
ご覧ください。

詳細は裏面へ➡

※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。



日程

※医師はおりませんので、体調をよくみてご参加ください。

出産予定月	R8年 5月 6月 7月	6月 7月 8月	8月 9月	9月 10月	10月 11月	11月 12月	12月 R9年 1月	R9年 1月 2月	2月 3月	3月 4月	4月 5月	5月 6月
開催月	R8年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R9年 1月	2月	3月
第1回 13:45～15:45 (受付 13:30～)	6 (月)	11 (月)	1 (月)	6 (月)	3 (月)	7 (月)	5 (月)	2 (月)	7 (月)	4 (月)	1 (月)	1 (月)
第2回 13:45～15:45 (受付 13:30～)	13 (月)	18 (月)	8 (月)	13 (月)	17 (月)	14 (月)	19 (月)	9 (月)	14 (月)	18 (月)	8 (月)	8 (月)
第3回 9:45～11:45 (受付 9:30～)	22 (水)	27 (水)	30 (火)	22 (水)	26 (水)	30 (水)	27 (火)	25 (水)	23 (水)	26 (火)	18 (木)	24 (水)

【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

【予約】開催月の前月の1日10時からホームページにて予約開始（4月分は3月2日～予約開始）

※1日が土日祝日の場合は翌平日10時～ 例）9月分予約は8月3日（月）開始



←こちらの二次元コードよりご予約ください。

※キャンセルされる場合は、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。以下の番号にお電話ください。



045-510-1754

妊娠中からのご相談

「出産、子育てができるかなんとなく不安」、「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。

（電話・窓口相談）

☎ 045-510-1754

鶴見区役所3階4番窓口

横浜市では、オンライン
両親教室や、保健指導の
動画配信をしています。



←オンライン
両親教室



保健指導→

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。マタニティママやパパさん
も大歓迎！

詳細は、ホームページ
をご覧ください→

