

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3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

※感染対策のため第1回は妊婦さんのみ、  
2回目は夫婦どちらか1名参加

【会場】 鶴見区役所1階 福祉保健センター健診会場

第1回

- 妊娠中の歯の健康
- 妊娠中の栄養
- 出産の準備と過ごし方
- 母乳育児

第2回

- 赤ちゃんとの生活
- 赤ちゃん人形着替え、おむつ交換体験
- 出産後の手続き

★日程等、詳細は裏面をご覧ください。

主催：鶴見区役所こども家庭支援課  
045-510-1850

## 母親・両親教室

★各会場に医師はおりませんので、体調をよくみてご参加ください。

第1回：妊娠中の歯の健康について 妊娠中の栄養  
出産の準備と過ごし方、母乳育児（助産師）

第2回：赤ちゃんとの生活（保健師）  
赤ちゃん人形抱っこ体験、出産後の手続き



☆1回のみ参加することもできます。

R3年9月～ R4年3月	時間	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
第1回	受付 9:30～ 開催 9:45～ 11:15	令和3年12月までの 教室は予約の定員に達 したため、締め切らせて いただいております。				17 (月)	7 (月)	7 (月)
						24 (月)	14 (月)	14 (月)
第2回	受付 9:30～ 開催 9:45～ 11:15	(火)	(月)	(月)	(月)	31 (月)	28 (月)	29 (火)

※令和3年9月より  
新型コロナウイルス感染拡大  
防止のため、3回制を2回制と  
させていただきます。  
第1回は両日とも同内容となり  
ます。  
都合の良い日をお知らせくださ  
い。

要予約

予約電話番号

045-510-1850

☆9月末現在、すでにご予約をいただいている方には個別にご案内させていただきます。

【対象者】★妊娠5か月頃～妊娠9か月頃（お仕事の都合がつかない方は、産休中）  
の参加をおすすめします。

【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

横浜市ではオンライン両親教室や、ホームページでの動画配信を行っています。

動画配信



横浜市オンライン両親教室



妊娠中からのご相談（電話・窓口相談）

電話：045-510-1754 ★平日 8:45～17:00 受付

★「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。

