



令和3年度 都筑区両親教室のご案内

～ 親になるための準備教室 赤ちゃんがいる生活をイメージしてみましょう～



都筑区在住で、初めての出産を迎える方（おおよそ妊娠6月以上の安定期に入った方）に、健やかな妊娠期を過ごし、主体的な出産に臨めるように保健指導と、出産後の赤ちゃんのお世話や赤ちゃんとの生活をイメージできるような体験型プログラムを取り入れた両親教室を実施しています。

平日開催の教室と、平日参加が難しい方に、土曜日開催のものがあります。両方に参加する必要はありません。いずれも事前申込制となっています。

平日両親教室（3回／1コース）

- 場所：区役所1階健診センター多目的室
- 内容：
 - 第1回○妊娠中の過ごし方
（栄養、歯の健康、生活）
 - 第2回○出産に備え心と体の準備
○母乳や産後の生活について
○チャイルドシートの講習
 - 第3回○赤ちゃんとの生活のイメージづくり
○沐浴体験
○産後うつについて 等

土曜両親教室

- 場所：都筑区子育て支援センターポポラ、
又は
都筑区子育て支援センターポポラサテライト
- 内容：○妊娠中の過ごし方
○出産に備え心と体の準備
○赤ちゃんのいる生活のイメージ作り
○沐浴体験 等

※平日コースの内容をコンパクトに1回にまとめて実施します。

●対象の方

次の状況の妊婦（及びパートナー）

- 都筑区在住の方
- 安定期に入った方（参考までに日程表に出産予定月と受講時期の目安があります）
- 初めて出産を迎える方
- 平日両親教室はできるだけ全回出席できる方（パートナーは可能回だけでも可）
- 土曜両親教室は妊婦及びパートナーが両者で出席でき平日の参加がどうしても難しい方



●持ち物



母子手帳、子育てガイドブックどれどれ、筆記用具





●日程及び申込

いずれも事前申込制です。申込開始日時は次の通りです。平日両親教室は、電子申請システムでご予約ください。土曜両親教室は電話でお申し込みください。

必要事項：妊婦（及びパートナー）の氏名、住所、電話番号（連絡先） 出産予定日

(参考) ありませ 出産予定月（受講時期の目安です。 これ以外で受講できないわけでは ありません） 		平日両親教室（全回とも金曜日）				土曜両親教室			
	場所	区役所 （1階健診センター）				ポポラサテライト （ららぽーと横浜3階）		ポポラ （センター北あいたい5階）	
	実施時間	受付 13:15～				受付 13:30～		受付 14:15～	
		実施 13:30～15:30				実施 14:00～16:00		実施 14:30～16:30	
	申込	下記、二次元バーコードで申込 				下記、電話で申込		下記、電話で申込	
	申込受付時間	申込開始日の9時～ 送信受付 以降、定員まで				申込開始日の12時～ 以降、火～土10時～16時		申込開始日の12時～ 以降、火～土10時～16時	
	定員	各回先着15組				各回先着12組		各回先着12組	
	開催月	実施日			申込開始日	実施日		申込開始日	
第1回		第2回	第3回	実施日		申込開始日	実施日	申込開始日	
R3. 8月	R3. 4月	9日	16日	23日	R3. 3/25	10日	R3. 3/24	24日	R3. 3/24
9月	5月	14日	21日	28日	4/25	8日	4/13	22日	4/22
10月	6月	4日	11日	18日	5/25	12日	5/11	26日	5/26
11月	7月	2日	9日	16日	6/25	10日	6/11	24日	6/24
12月	8月	6日	20日	27日	7/25	14日	7/13	28日	7/28
R4. 1月	9月	3日	10日	24日	8/25	11日	8/11	25日	8/25
2月	10月	1日	8日	22日	9/25	9日	9/11	23日	9/22
3月	11月	5日	12日	19日	10/25	13日	10/12	27日	10/27
4月	12月	3日	10日	17日	11/25	11日	11/11	25日	11/25
5月	R4. 1月	14日	21日	28日	12/25	8日	12/11	22日	12/22
6月	2月	4日	18日	25日	R4. 1/25	12日	R4. 1/11	26日	R4. 1/26
7月	3月	4日	11日	18日	2/25	12日	2/12	26日	2/26

●お問い合わせ●

両親教室実施場所	住所
都筑区こども家庭支援課	茅ヶ崎中央32-1 
都筑区子育て支援センターポポラ	中川中央1-1-3あいたい5階 
都筑区子育て支援センターポポラサテライト	池辺町4035-1ららぽーと横浜3階 