



ママ・パパになるあなたへ



花見川区在住で出産を迎える方を対象に**母親&父親学級**を開催しています。妊娠から出産、育児について一緒に学んでみませんか。

母乳育児について詳しく知りたい方や興味のある方は**パパと学ぼう母乳教室(裏面)**も併せてどうぞ！

母親&父親学級

＜対象者＞ 妊娠中の方とそのパートナー（お子様の同伴についてはご相談ください）

	1 回目	2 回目
内容	・歯の話、食生活のポイント ・たばこの話 ・産後の話 ・育児支援サービスの話 ・赤ちゃんのお風呂や着替えの練習 ★希望者にパパの妊婦体験を行います	助産師による講義 ・お産の流れ ・リラックス法 ・母乳の話 ・ストレッチ(状況に応じて)
持ち物	・母子健康手帳 ・筆記用具	・母子健康手帳 ・筆記用具 ・動きやすい服装 ・テキスト

※内容は変更する場合があります。テキストは初回参加時にお渡しします。

＜日程＞ 午前:9時30分～12時 午後:1時～3時30分



◎1回目のみ、午前と午後に分かれて実施します◎

コース	1回目		2 回目	出産予定日（目安）	申し込み期間
1	5/26(月)	午前	6/2(月) 午後	令和7年7月～9月	5/1(木)～5/9(金)
2		午後			
3	7/7(月)	午前	7/14(月) 午後	令和7年9月～12月	6/2(月)～6/10(火)
4		午後			
5	8/29(金)	午前	9/5(金) 午後	令和7年11月～令和8年1月	8/1(金)～8/8(金)
6		午後			
7	10/14(火)	午前	10/21(火) 午後	令和7年12月～令和8年2月	9/1(月)～9/10(水)
8		午後			
9	11/28(金)	午前	12/8(月) 午後	令和8年2月～4月	11/4(火)～11/11(火)
10		午後			
11	1/30(金)	午前	2/6(金) 午後	令和8年4月～6月	1/5(月)～1/9(金)
12		午後			
13	2/27(金)	午前	3/6(金) 午後	令和8年5月～7月	2/2(月)～2/10(火)
14		午後			

＜会場＞ 花見川保健福祉センター 2階 もしくは 3階

＜定員＞ 各コース 12組

＜受付＞ 予約制 :電子申請または電話での申し込み

＜申し込み・問い合わせ先＞
花見川保健福祉センター健康課
電話:043(275)6295



お申し込みが多数の場合は抽選となる場合があります。

※千葉市ホームページに各コースの予約開始までに詳細を掲載します。