

# 2025年度 両親教室のお知らせ

戸塚区在住で初めてお母さんお父さんになれる方を対象としています。ぜひご参加ください！

出産予定月	2025年						2026年					
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
第1回 (第1水)	3月12日 (水)	4月2日(水)	5月7日(水)	6月4日(水)	7月2日(水)	8月6日(水)	9月3日(水)	10月1日 (水)	11月5日 (水)	12月3日 (水)	1月7日(水)	2月4日(水)
第2回 (第3水)	3月26日 (水)	4月16日 (水)	5月21日 (水)	6月18日 (水)	7月16日 (水)	8月20日 (水)	9月17日 (水)	10月15日 (水)	11月19日 (水)	12月17日 (水)	1月21日 (水)	2月18日 (水)
第3回 (第2水)	4月9日(水)	5月14日 (水)	6月11日 (水)	7月9日(水)	8月13日 (水)	9月10日 (水)	10月8日 (水)	11月12日 (水)	12月10日 (水)	1月14日 (水)	2月9日 (月)	3月11日 (水)
第4回 (第4水)	4月23日 (水)	5月28日 (水)	6月25日 (水)	7月23日 (水)	8月27日 (水)	9月24日 (水)	10月22日 (水)	11月26日 (水)	12月24日 (水)	1月28日 (水)	2月25日 (水)	3月25日 (水)

会場	戸塚区役所5階 健康診査室			
持ち物	母子健康手帳・子育てガイドブック・筆記用具・飲み物（ご自由にお持ちください。）			
時間	1回目(第1水)	2回目(第3水)	3回目(第2水)	4回目(第4水)
		13:30~15:30 ※13:25までにおこしください。	13:30~15:30 ※13:25までにおこしください。	13:30~15:30 ※13:25までにおこしください。
内容	妊娠中の生活 はじめまして、おしゃべりタイム 妊婦体操	出産に向けての準備 妊娠マイカレンダーの活用 産後の過ごし方と母乳育児 妊娠中と乳幼児の歯科衛生	お産の経過 呼吸法とリラックス 妊娠中の栄養	産後のセルフケアについて 両親の役割、赤ちゃんのいる生活 妊婦体験、赤ちゃんの抱っこ体験
申込方法	電話または直接窓口、パマトコでお申込みください。どの回もご両親で参加できます。			

・妊婦体操は動きやすい服装でおいで下さい。

## 注意点

※お車でのご来場はご遠慮ください  
※欠席の際は前日までにご連絡をお願いします。

戸塚区役所ホームページで最新情報を必ずご確認の上、ご参加ください。



●問い合わせ・申込先●  
戸塚福祉保健センターこども家庭支援課  
〒244-0003  
横浜市戸塚区戸塚町16-17

TEL 045-866-8470

