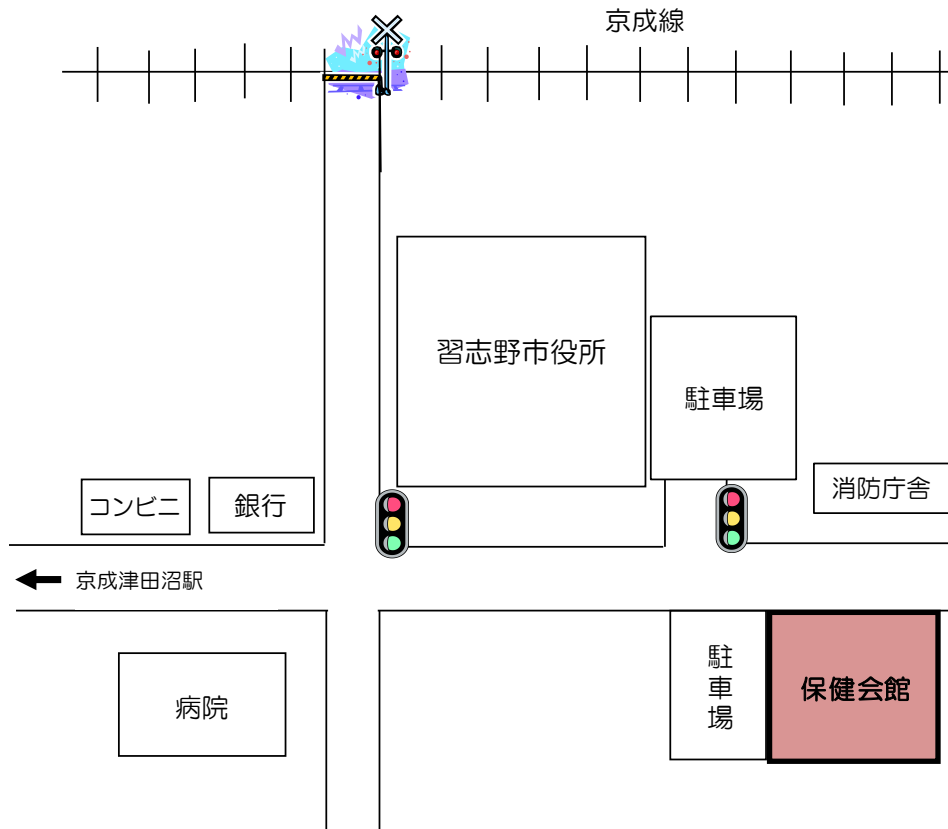


《会場案内図》

保健会館 住所：鷺沼1丁目2番1号

電車：京成津田沼駅から徒歩7分

バス：JR津田沼駅より、京成バス幕張本郷駅行きに乗車  
「習志野市役所」バス停より徒歩3分



# ママ・パパになるための学級

令和3年度

習志野市ではすこやかなあかちゃんの誕生を願い、妊娠中やあかちゃんとの生活をイメージできるよう「ママ・パパになるための学級」を開催しています。

医療機関で母親・両親学級を受ける方も、どうぞご参加ください。



## 習志野市

健康づくりの総合計画

「健康なまち習志野」推進中！

- 互いのいのち・性を大切にするまち
- 仲間づくりができるまちをめざします

ママ・パパになるための学級 日程表

<令和3年度>

|               |  |  |
|---------------|--|--|
| 内容            | 1 課  |  |
|               | <自己学習><br>①母子手帳交付時の配布資料(すこやか子育てガイド等)<br>②市のホームページ ③事前ワーク |  |
| 出産予定月<br>(目安) | 2 課  | 3 課  |
|               | <産後の生活を具体的にイメージします><br>妊娠中の栄養 産後の生活<br>あかちゃんのいる生活        | <出産に向けて準備しよう><br>助産師による ZOOM ミーティング<br>※2 課参加者で希望する者 |
| 8・9月          | 4月14日(水)   | 5月31日(月)   |
| 9・10月         | 5月14日(金)   | 6月29日(火)   |
| 10・11月        | 6月9日(水)  | 7月28日(水)   |
| 11・12月        | 7月7日(水)  | 8月27日(金)   |
| 12・1月         | 8月4日(水)  | 9月29日(水)   |
| 令和4年 1・2月     | 9月10日(金)   | 10月27日(水)  |
| 2・3月          | 10月1日(金)   | 11月26日(金)  |
| 3・4月          | 11月12日(金)  | 12月24日(金)  |
| 4・5月          | 12月10日(金)  | 1月28日(金)   |
| 5・6月          | 1月7日(金)  | 2月24日(木)   |
| 6・7月          | 2月4日(金)  | 3月23日(水)   |
| 7・8月          | 3月4日(金)  | 未定   |

※ 対象の出産予定月はあくまで目安ですので、体調などを考慮してお申し込みください

※ 1 課は自己学習になりますが、知識を深めた上で 2 課にご参加ください

■対象者 妊娠5~8か月の妊婦、夫(パートナー)

■定員 20名

■会場 保健会館1階 裏面地図参照

■時間 2課 午後1時15分~2時15分頃  
(受付:午後1時~)

3課 午後1時頃から(30分程度)  
※詳細は参加者に別途ご案内します

■持ち物 母子健康手帳、すこやか子育てガイド  
事前ワークプリント(健康チェック)、筆記用具、飲み物

■参加費 250円 ※おつりのないようお願いします

■その他 適宜換気を行いますので、暑さ、寒さ対策をしてお来所ください

■注意事項

- ・ マスクの着用をお願いします
- ・ 健康チェックにおいて、該当箇所がある場合は参加できません
- ・ 社会情勢に応じて中止となる場合があります

<2 課の申込・問合せ>

健康支援課 ☎ 047-453-2967

※ 実施月の前月1日(平日9時~)から予約を受付けます  
(例:4月14日の予約→3月1日9時~)

※ 1週間前までにお申込ください

※ 申込後、欠席される場合はご連絡ください