

■ 申し込み方法

- 下記の二次元コードより、予約システムからお申込みください。
(※定員に達した時点で締め切ります)
1課に申込まれた時点で、2課の予約も完了となるため、両日の日程を確認のうえ、お申込みください。
- ホームページからも予約システムにアクセスできます。
- 予約システムからのお申込みが難しい場合は、健康支援課へご連絡ください。



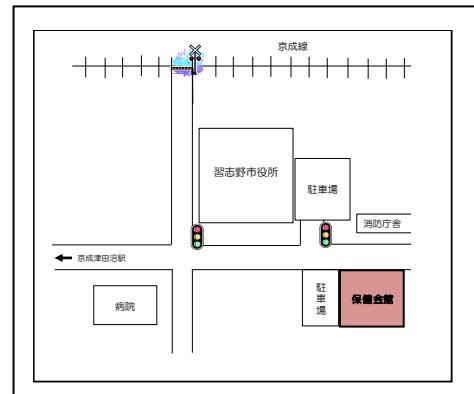
■ 注意事項

- 原則、1課・2課両方のご参加となります。
- 体調不良などで欠席される場合や、参加日の変更をご希望の際は、前日(平日)までに健康支援課へご連絡ください。(土)開催の場合は、当日のキャンセル、遅刻のご連絡は不要です。
- 悪天候等で中止となる場合があります。

■ 問合せ先 健康支援課 ☎ 047-453-2967 (平日8:30~17:00)

<会場案内図>

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7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

～令和7年度　ママ・パパになるための学級～

■ 対象者　妊娠5～8か月の妊婦、夫(パートナー)

■ 内容　講義とグループワークを行います。

(1課の内容) 妊娠中期頃の方に、妊娠中の過ごし方を中心にお話します。
妊娠の経過、妊娠中の食事、歯のはなしなど
パートナーの妊婦体験、あかちゃん人形抱っこ体験もできます。

(2課の内容) 妊娠後期の過ごし方、あかちゃんのいる生活を中心にお話します。
妊娠後期の身体の変化、お産の経過、産後の生活など

■ 定員　各40名　先着順

■ 会場　保健会館1階

住所：鷺沼1丁目2番1号　裏面地図参照

■ 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、筆記用具、飲み物
※適宜、換気を行いますので、暑さ・寒さ対策をしてご参加ください。

■ 参加費　1組あたり 250円

※1課の受付時にお支払ください。

※おつりのないようにお願いします。

■ 日程表

下の表の出産予定月を目安に、参加日をお選びください。1課・2課を通して、出産予定日の近い方と仲間づくりができます。

		1課(妊娠中期コース)	2課(妊娠後期コース)
	受付時間	9:30～9:45	13:30～13:45
	時間	9:45～12:00	13:45～15:50
出産予定期月	令和7年 9月	4月17日(木)	6月14日(土)
	10月	5月7日(水)	7月18日(金)
	11月	6月14日(土)	8月29日(金)
	12月	7月18日(金)	9月13日(土)
	令和8年 1月	8月29日(金)	10月22日(水)
	2月	9月13日(土)	11月5日(水)
	3月	10月22日(水)	12月5日(金)
	4月	11月5日(水)	1月17日(土)
	5月	12月5日(金)	2月14日(土)
	6月	1月17日(土)	3月2日(月)
	7月	2月14日(土)	4月7日(火)
	8月	3月2日(月)	5月15日(金)

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

※ 妊娠36週0日以降の参加はできません。