

# ママ・パパになるための学級

令和8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・性を大切にすまち
- 仲間づくりができるまちをめざします

## ■ 申し込み方法

- ・ 1課開催日の2週間前まで、下記の二次元コードからお申込み可能です。  
(※定員に達した時点で締め切ります)  
1課に申込みれた時点で、2課の予約も完了となるため、両日の日程を  
確認の上、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。

予約システム



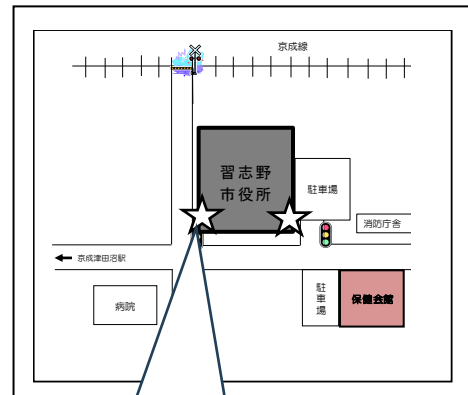
## ■ 注意事項

- ・ 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、直前の予約変更をする場合は、  
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。

## <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



～土曜日の市役所開催の場合～  
☆の出入口をご利用ください。

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

## ～ 令和8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  
 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。
  
- 定員 各46名 先着順
  
- 会場 無印:保健会館1階 (住所: 鷺沼1丁目2番1号)  
 ★印:習志野市役所グランドフロアABC会議室  
 (住所: 鷺沼2丁目1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・寒さ対策をしてお参加ください。
  
- 参加費 1組あたり 250円  
 ※1課の受付時にお支払いください。  
 ※おつりのないようお願いします。

### ■ 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 月	令和8年9月	4月7日(火)	★6月20日(土)
	10月	5月15日(金)	★7月24日(金)
	11月	★6月20日(土)	★8月4日(火)
	12月	★7月24日(金)	★9月12日(土)
	令和9年1月	★8月4日(火)	10月22日(木)
	2月	★9月12日(土)	11月16日(月)
	3月	10月22日(木)	12月15日(火)
	4月	11月16日(月)	1月23日(土)
月	5月	12月15日(火)	2月13日(土)
	6月	1月23日(土)	3月9日(火)
	7月	2月13日(土)	4月予定
	8月	3月9日(火)	5月予定

※ 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込みください。

※ 妊娠36週0日以降の参加はできません。