

■ 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。

予約システム



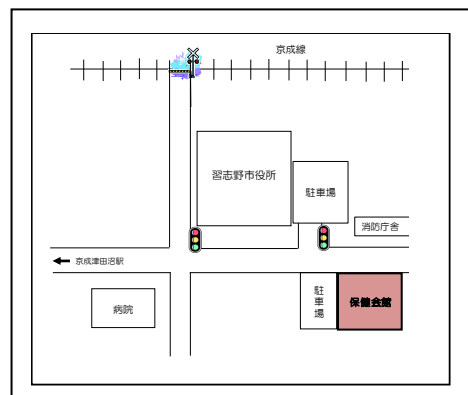
■ 注意事項

- ・ 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月予定
	8 月	3 月 2 日(月)	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。