

ママ・パパになるための学級

令和6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

■ 申し込み方法

- ・ 下記の二次元コードを読み取り、1週間前までに予約システムからお申込みください。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。



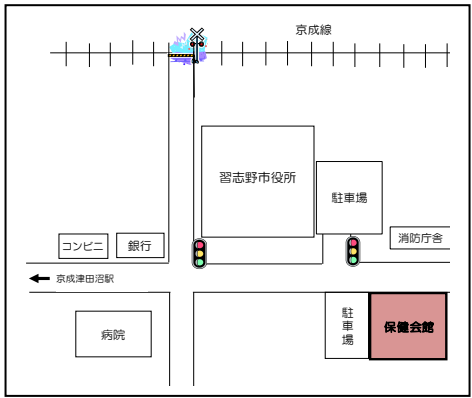
■ 注意事項

- ・ 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。
- ・ 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

<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



～ 令和6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

- 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 250円/組
 ※1課の受付時にお支払ください。
 ※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	2 課
受付時間		9:30～9:45	13:30～13:45
時間		9:45～11:45 (約2時間)	13:45～15:30 (約1時間45分)
出 産 予 定 月	令和6年 9月	4月18日(木)	6月15日(土)
	10月	5月10日(金)	7月20日(土)
	11月	6月15日(土)	8月21日(水)
	12月	7月20日(土)	9月14日(土)
	令和7年 1月	8月21日(水)	10月8日(火)
	2月	9月14日(土)	11月14日(木)
	3月	10月8日(火)	12月14日(土)
	4月	11月14日(木)	1月18日(土)
月	5月	12月14日(土)	2月15日(土)
	6月	1月18日(土)	3月6日(木)
	7月	2月15日(土)	4月予定
	8月	3月6日(木)	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。