

令和3年度 下半期

～初めて出産を迎えるママ・パパへ～

安定期の方限定  
無料

# 「もうすぐママ・パパ教室」 ご案内

妊娠・出産の不安を少しでも解消し、地域で安心して子育てしていただけるよう、出産準備のための教室を実施しています。看護師，助産師，保健師，栄養士，歯科衛生士から話を聞ける機会ですので、ぜひご参加ください。

- **対象** 調布市民で、初めて出産を迎えるママとパパ
- **内容** **3回コース**または**1回コース** どちらか一方を選択（各回定員18組程度）

## 3回コース

### 赤ちゃんのお世話編

- ・沐浴体験
- ・パパの妊婦体験
- ・ペアマッサージ
- ・赤ちゃんの泣き声体験
- ・抱っこ、あやし方

### ママのからだのケア編

- ・マタニティ体操
- ・乳房ケア
- ・ママとお腹の赤ちゃんに必要な栄養素と食事
- ・妊娠中の口腔ケア

### 産後の生活編

- ・「子ども家庭支援センターすこやか」の施設内見学
- ・サービス、イベント紹介
- ・情報交換タイム
- ・育児に向けて大切なこと

## 1回コース

- ・沐浴体験 ・パパの妊婦体験 ・ペアマッサージ ・赤ちゃんの泣き声体験 ・抱っこ、あやし方

- **申込み** 保健センター（健康推進課）**窓口**または**電話**

☎042-441-6100

午前8時30分から午後5時15分まで  
（土・日曜日，祝日，年末年始を除く）



📍日時・会場は裏面に掲載

# 3回コース(①⇒③の順)

開始 10 分前から受付開始

テーマ	赤ちゃんのお世話編	ママのからだのケア編	産後の生活編	
会場	保健センター2階	保健センター3階	子ども家庭支援センター すこやか	
時間	13:30~16:00	13:30~16:00	10:00~12:00	
持ち物・服装	・母子健康手帳 ・ハンカチ ・ズボン・バスタオル	・母子健康手帳 ・テキスト(初回に配布) ・ズボン・バスタオル	・母子健康手帳 ・子育てガイド	
対象者の 出産予定月	1・2・3月	①10月9日(土)	②10月18日(月)	③10月25日(月)
	2・3・4月	①11月13日(土)	②11月15日(月)	③11月22日(月)
	3・4・5月	①12月11日(土)	②12月13日(月)	③12月20日(月)
	4・5・6月	①1月8日(土)	②1月24日(月)	③1月17日(月)
	5・6・7月	①2月5日(土)	②2月14日(月)	③2月28日(月)
	6・7・8月	①3月12日(土)	②3月14日(月)	③3月28日(月)

# 1回コース

開始 10 分前から受付開始

会場	保健センター2階	
時間	10:00~12:30	
持ち物・服装	・母子健康手帳 ・ハンカチ ・ズボン・バスタオル	
対象者の 出産予定月	1・2・3月	①10月9日(土)
	2・3・4月	①11月13日(土)
	3・4・5月	①12月11日(土)
	4・5・6月	①1月8日(土)
	5・6・7月	①2月5日(土)
	6・7・8月	①3月12日(土)

## <会場>

※公共交通機関をご利用ください

### 保健センター(健康推進課)

小島町2-33-1文化会館たづくり西館内  
(京王線「調布駅」広場口 徒歩5分 市役所の隣)

### 子ども家庭支援センターすこやか

国領町3-1-38ココスクエア2階  
(京王線「国領駅」改札出て南へすぐ)

## <ご参加にあたっての注意事項>

- ・当日発熱があるなど体調不良の方は参加をご遠慮ください。  
受付でも体調確認いたします。体調がすぐれない方は参加をご遠慮  
いただくことがございます。予めご了承ください。
- ・マスクの着用にご協力をお願いいたします。
- ・新型コロナウイルスの感染拡大状況により、今後教室の中止や日程を変更する場合があります。  
最新情報は市のホームページ、または健康推進課までお問合せください。

