


令和5年度妊娠中の講習会



新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用・検温・手洗いにご協力いただいております。

	母親学級	両親学級	プレママの講習会	プレママパパの食育講習会
申込方法	予約システム（完全予約制・費用は無料） https://logofrom.jp/form/ejBZ/186071 三鷹市ホームページ>子育て・教育>妊娠・出産>妊娠がわかったら>【妊娠中の講座】			 ←こちらからお申し込みください
対象	初産のかた（母親のみ） 2日とも参加できる方 妊娠5～8か月での受講をお勧めします	初産のかた（両親・おひとりでも可） ご参加頂ける教室は、出産予定月によって異なります。（下記参照）	初産のかた（母親のみ） 妊娠初～中期の受講をお勧めします	初産のかた（両親・おひとりでも可）
内容	1日目：「妊娠と出産」 歯科医師講話・参加者交流・体操 助産師による妊娠出産の話 （動きやすい服装でお越しください） 2日目：「産後の生活」 育児実習・母乳の話・参加者交流 母子保健サービスについて	赤ちゃんのお風呂（実習） おむつ交換（実習） 妊婦体験 DVD視聴 母子保健サービスのご案内	バランスの良い食事 妊娠期・授乳期にとりたい栄養素と 気をつけたいことについて 妊娠中の口腔ケアの重要性と方法	家族の食育 食事で大事にしたいこと、赤ちゃんが生まれてからのことについて グループワーク
曜日	火曜日	土曜日	火曜日	土曜日
時間 （受付は15分前から）	1日目 午後 1:00～4:00 2日目 午後 1:00～3:45	午前 10:00～12:30 午後 1:15～3:30 ☆偶数月は午前クラスのみ開催	午前 10:00～11:10	午前 10:00～11:40 午後 1:00～2:40
持ち物	子育てガイド・母子健康手帳・筆記用具・飲み物		筆記用具・飲み物	子育てガイド・筆記用具・飲み物

三鷹産の野菜をお渡しします
調理のコツやポイントなど講習会で話します

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6.1月	2月	3月
母親学級	1回目	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	12
	2回目	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	26
プレママの講習会			23	27		22	26		28	26		27	26
プレママパパの食育		22			22			28			27		

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R6.1月	2月	3月
両親学級 ☆偶数月は午前のみ		☆8	13	☆10	8	☆5	9	☆14	4	☆9	13	☆10	9
両親学級の対象者 （出産予定月）		5～8月	6～9月	7～10月	8～11月	9～12月	10～ R6.1月	11～2月	12～3月	1～4月	2～5月	3～6月	4～7月

- 土曜日は元気創造プラザ2階入り口が施錠されています。1階入り口から入館してください。
- 都合により欠席される方は、前日までに総合保健センターにご連絡ください。（土曜は電話が不通になります）
- キャンセル待ちをご希望の方は総合保健センターにご連絡ください。
- 出産予定日までに、両親学級に申し込みができない等のお困りごとがありましたらお電話でご相談ください。



三鷹市総合保健センター（健康推進課）
 三鷹市新川 6-37-1 元気創造プラザ 2階
 ☎0422-46-3254、24-8266

★アクセス方法

バス いずれも「三鷹市役所前」または「三鷹農協前」下車

- * 三鷹駅からは…仙川行き、晃華学園東行き
- * 吉祥寺駅からは…調布駅北口行き
- * 武蔵境駅からは…吉祥寺駅行き
- * 調布駅からは…吉祥寺駅行き など

コミュニティバス いずれも「中央防災公園・元気創造プラザ」下車

- * 北野ルート（三鷹駅南口～北野）
- * 新川・中原ルート
 （三鷹中央防災公園・元気創造プラザ～つつじヶ丘駅）

***元気創造プラザ内には駐車場はありませんので、
 車で来られる際は、隣接する市役所の駐車場をご利用ください。**

