



# 令和8年度 両親学級


妊娠中すこやかに過ごせるように「両親学級」を開催しています。  
妊娠、出産の不安を取り除き、これからの子育てに取り組んでいきましょう。  
病院でも母親学級を開催していますが、市の「両親学級」に参加し、同じ時期に出産される方との会話を楽しんでみてはいかがでしょうか？





	内容	1 コース	2 コース	3 コース	4 コース
1 回目	妊娠中の過ごし方と注意点 妊婦体操 お口と歯の健康	5月8日 (金)	8月14日 (金)	11月6日 (金)	令和9年 1月29日 (金)
2 回目	お産と産後の経過 呼吸法 先輩ママ、赤ちゃんとのふれあい 赤ちゃん和妈妈の栄養	6月8日 (月)	9月8日 (火)	12月1日 (火)	3月2日 (火)
3 回目	沐浴実習 妊婦体験 出産後の手続き	6月30日 (火)	10月1日 (木)	12月23日 (水)	3月24日 (水)
	対象の目安（母子健康手帳交付日）	R7. 12. 15～ R8. 3. 19	3. 20～ 6. 17	6. 18～ 9. 9	9. 10～ 12. 14

 **場所** 旭市保健センター（旭市横根 3520 番地）

 **開催時間** 9時15分～12時（受付時間：9時～9時15分）

 **持ち物** 母子健康手帳・母子健康手帳副読本（母子健康手帳交付時に配布した冊子）  
\*1回目参加者で、骨盤ベルトを持っている方は持参ください。  
\*1.2回目の参加者は、体操等をするので、動きやすい服装でお越しください。

 申込者多数の場合は、初妊婦（第1子）の方を優先させていただきます 

問い合わせ

旭市こども家庭課 母子保健班 TEL 0479-63-8711

