



# 2023年度 フレママ・パパクラスのお知らせ

★ お申し込みはイベントダイヤル（042-724-5656）へお願いします！

【対象者】 町田市内にお住まいの妊娠16～35週の初妊婦とそのパートナー  
(体調の良い時期での参加をお勧めします)  
経産婦の方も参加可能ですが、上のお子さんと一緒に参加できません。

【内 容】 2コース制

\*1日のみの参加も可能です。都合の悪い日があれば、別月に改めてお申込みください。

Aコース：奇数月 各1回金曜日 1日目 13:30～15:00 (受付13:15～)

2日目 13:30～15:30 (受付13:15～)

1日目 妊娠中の過ごし方、歯の衛生、栄養と食生活

2日目 分娩経過とリラックス法、産後のライフスタイル

Bコース：毎月1回土曜日 二部制 第一部 10:00～11:00 (受付9:45～)

第二部 11:00～12:00 (受付10:45～)

沐浴実習、保育体験、講話

【定 員】 各20組

【会 場】 健康福祉会館（町田市原町田5-8-21） Aコース：4階 Bコース：2階

【持ち物】 母子手帳、筆記用具、飲み物、お持ちであればママパパ学級テキスト

\*Aコース2日目は、お産時の体勢を実践しやすい服装でお越しください  
(ワンピースや襟ぐりの深い服装を避けて)

## <Aコース>

※出産予定日の期間は1日目を起算日としています。

受講月	実施日（金曜日）		出産予定日（16～35週） ※
	1日目	2日目	
5月	12日	19日	6/10～10/27
7月	7日	14日	8/5～12/22
9月	1日	8日	9/30～2/16
11月	10日	17日	12/9～4/26
1月	5日	12日	2/3～6/21
3月	1日	8日	3/30～8/16

## <Bコース>

受講月	実施日（土曜日）	出産予定日（16～35週）
4月	15日	5/14～9/30
5月	20日	6/18～11/4
6月	17日	7/16～12/2
7月	15日	8/13～12/30
8月	19日	9/17～2/3
9月	16日	10/15～3/2
10月	21日	11/19～4/6
11月	18日	12/17～5/4
12月	16日	1/14～6/1
1月	20日	2/18～7/6
2月	17日	3/17～8/3
3月	16日	4/14～8/31