



# 2024年度 プレママ・パパクラスのお知らせ

【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。  
 ※同じ内容を2度受けることはできません。

【内 容】 2コース制

**Aコース：奇数月 各1回金曜日** (受付13:15～)

1日目13:30～15:30 妊娠中の過ごし方、歯の衛生、栄養と食生活

2日目13:30～16:00 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 1部制** 沐浴実習、保育体験

10:00～11:50 (受付 9:45～)

【定 員】 各Aコース30組 Bコース40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>

受講月	実施日 (金曜日)		出産予定日 (16～35週) 1日目	2日目
	1日目	2日目		
5月	10日	17日	6/8～10/25	6/15～11/1
7月	5日	12日	8/3～12/20	8/10～12/27
9月	6日	13日	10/5～2/21	10/12～2/28
11月	1日	8日	11/30～4/18	12/7～4/25
1月	10日	17日	2/8～6/27	2/15～7/4
3月	7日	14日	4/5～8/22	4/12～8/29

## <Bコース>

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