

2026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週の初妊婦さんとそのパートナー
 （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 （受付 9:45～）

10:00～12:00 沐浴実習、妊婦体験、保育体験

【定 員】 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

＊配布資料はありません。資料はまちだ子育てサイトでダウンロードできます

＊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）

受講月	Aコース		Bコース
	1日目	2日目	
4月			18日 5/17～10/3
5月	8日 6/6～10/23	15日 6/13～10/30	16日 6/14～10/31
6月			20日 7/19～12/5
7月	3日 8/1～12/18	10日 8/8～12/25	18日 8/16～1/2
8月			22日 9/20～2/6
9月	4日 10/3～2/19	11日 10/10～2/26	12日 10/12～2/27

※表の上段はプレママ・パパクラス実施日、下段は出産予定日（16～35週）

下半期の日程につきましては、
 決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。