

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	15日	16日
	6/6~10/23	6/13~10/30	6/14~10/31
6月			20日
			7/19~12/5
7月	3日	10日	18日
	8/1~12/18	8/8~12/25	8/16~1/2
8月			22日
			9/20~2/6
9月	4日	11日	12日
	10/3~2/19	10/10~2/26	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。