

令和 7 年度

～初めて出産を迎えるママ・パパへ～

# 「もうすぐママ・パパ教室」ご案内

妊娠・出産の不安を少しでも解消し、地域で安心して子育てしていただけるよう、出産準備のための教室を実施しています。看護師、助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士から話を聞ける機会ですので、ぜひご参加ください。

安定期限定  
参加費無料

## 対象

調布市民で、  
初めて出産を迎える  
ママとパパ

## 場所

保健センター  
(たづくり西館)

※公共交通機関をご利用ください

## 持ちもの

- ・母子健康手帳
- ・筆記用具
- ・母子手帳の副読本  
(母子手帳交付時にお渡ししています)
- ・パンツスタイルなどの動きやすい服装
- ・バスタオル

## 内容

**2回コース**または**1回コース**

どちらか一方を選択  
(定員あり)

おすすめ!

## 2回コース

### 赤ちゃんのお世話編

- ・沐浴体験
- ・パパの妊婦体験
- ・ペアマッサージ
- ・赤ちゃんの泣き声体験
- ・抱っこ、あやし方

### ママのからだのケア編

- ・マタニティ体操
- ・乳房ケア
- ・ママとお腹の赤ちゃんに必要な栄養素と食事
- ・妊娠中の口腔ケア

## 1回コース

- ・沐浴体験
- ・パパの妊婦体験
- ・ペアマッサージ
- ・赤ちゃんの泣き声体験
- ・抱っこ、あやし方

## 申し込み方法

調布市ホームページよりお申込み下さい



調布市子ども家庭センター母子保健係

住所：小島町2-33-1

文化会館たづくり西館内

☎042-441-6081

午前8時30分から午後5時まで

(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

開始 10 分前から受付

|           | コース       | 2回コース       |             | 1回コース       |
|-----------|-----------|-------------|-------------|-------------|
|           | テーマ       | ①赤ちゃんのお世話編  | ②ママのからだのケア編 |             |
|           | 会場        | 保健センター2 階   | 保健センター2階    | 保健センター2 階   |
|           | 開始時間      | 9:15~11:45  | 13:20~15:40 | 13:20~15:45 |
| 対象者の出産予定月 | 7・8・9月    | ① 4月12日(土)  | ② 4月14日(月)  | 4月12日(土)    |
|           | 8・9・10月   | ① 5月10日(土)  | ② 5月12日(月)  | 5月10日(土)    |
|           | 9・10・11月  | ① 6月14日(土)  | ② 6月16日(月)  | 6月14日(土)    |
|           | 10・11・12月 | ① 7月12日(土)  | ② 7月14日(月)  | 7月12日(土)    |
|           | 11・12・1月  | ① 8月 2日(土)  | ② 8月 4日(月)  | 8月 2日(土)    |
|           | 12・1・2月   | ① 9月 6日(土)  | ② 9月 8日(月)  | 9月 6日(土)    |
|           | 1・2・3月    | ① 10月 4日(土) | ② 10月 6日(月) | 10月 4日(土)   |
|           | 2・3・4月    | ① 11月 8日(土) | ② 11月10日(月) | 11月 8日(土)   |
|           | 3・4・5月    | ① 12月13日(土) | ② 12月15日(月) | 12月13日(土)   |
|           | 4・5・6月    | ① 1月17日(土)  | ② 1月13日(火)  | 1月17日(土)    |
|           | 5・6・7月    | ① 2月 7日(土)  | ② 2月 9日(月)  | 2月 7日(土)    |
|           | 6・7・8月    | ① 3月14日(土)  | ② 3月17日(火)  | 3月14日(土)    |

「調布市もうすぐママ・パパ教室」の内容を動画にしました。  
参考にご覧ください。



<ご参加にあたっての注意事項>

- ・体調不良の方は参加をご遠慮ください。  
受付でも体調確認いたします。体調がすぐれない方は参加をご遠慮いただくことがございます。  
予めご了承ください。
  - ・マスクの着用にご協力をお願いいたします。
  - ・天候不良により、教室の中止・変更する場合があります。(Eメールでお伝えします)
- 最新情報は市のホームページ、または健康推進課までお問合せください。