

令和8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  
(文化会館たづくり西館)  
※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
- ・「子ども家庭支援センターすこやか」の紹介

## 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
- ・「子ども家庭支援センターすこやか」の紹介

## 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)

👉 日時は裏面に掲載

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
	開催時間	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11日(土)	② 4月13日(月)	4月11日(土)
	8・9・10月	① 5月 9日(土)	② 5月11日(月)	5月 9日(土)
	9・10・11月	① 6月13日(土)	② 6月15日(月)	6月13日(土)
	10・11・12月	① 7月11日(土)	② 7月13日(月)	7月11日(土)
	11・12・1月	① 8月 8日(土)	② 8月10日(月)	8月 8日(土)
	12・1・2月	① 9月 5日(土)	② 9月 7日(月)	9月 5日(土)
	1・2・3月	① 10月 3日(土)	② 10月 5日(月)	10月 3日(土)
	2・3・4月	① 11月 7日(土)	② 11月 9日(月)	11月 7日(土)
	3・4・5月	① 12月12日(土)	② 12月14日(月)	12月12日(土)
	4・5・6月	① 1月23日(土)	② 1月25日(月)	1月23日(土)
	5・6・7月	① 2月 6日(土)	② 2月 8日(月)	2月 6日(土)
	6・7・8月	① 3月 6日(土)	② 3月 8日(月)	3月 6日(土)

※上記日程は、現時点での予定です。変更があった場合は別途ご連絡しますので、ご承知おきください。

「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。
  - ・感染拡大状況や災害、天候等により、教室が中止や変更になる場合があります。(Eメールでお伝えします)
- 最新情報は市のホームページ、または子ども家庭センター母子保健係までお問合せください。