

令和8年度 プレママ&プレパパ教室のお知らせ

初妊婦さんだけでなく、
2人目以降の方や、パパ
はもちろんおじいちゃん、
おばあちゃんになられる
方も是非!!



ご妊娠おめでとうございます。

お腹にいる赤ちゃんが元気に育ち、これからの生活を楽しみにされていることと

思います。一方で、分からないことや心配なこともあるかもしれません。

出産や育児について学び、安心して赤ちゃんをむかえられる準備をしていきましょう。

また、同じ頃に出産する方々と知り合いになれると、これからの子育ても心強いものです。

お気軽にご参加ください。

日時	1日目	2日目	3日目
受付時間	13:15~13:30		9:15~9:30
実施時間	13:30~15:30		9:30~11:30
春コース	5月19日(火)	5月25日(月)	5月30日(土)
夏コース	8月18日(火)	8月24日(月)	8月29日(土)
秋コース	11月10日(火)	11月16日(月)	11月21日(土)
冬コース	2月9日(火)	2月15日(月)	2月20日(土)



内容

1日目 妊娠期の過ごし方とお産について

妊娠期から始めるお口の健康~赤ちゃんのお口のケア

【講師】

助産師

歯科衛生士

【持ち物】

母子手帳・
歯ブラシ・
手鏡

2日目 産褥期の過ごし方

親になるこころの準備と子育てのヒント

助産師

臨床心理士

母子手帳

3日目 プレママ・プレパパ育児体験(沐浴・抱っこ・妊婦体験)

産後うつ・子育て情報・ふれあい体験

保健師等

先輩ママパパ赤ちゃん

母子手帳・
エプロン

場所

葉山町保健センター(葉山町一色1503-2)

申し込み・お問い合わせ

*申し込み制です。

葉山町子ども育成課 子育て相談係
電話 876-1111 内線226