

※感染症対策として、定員や実施内容を常に見直しています。ご案内の内容を変更して実施することがあります。

令和8年度

ママパパ学級のご案内



はじめて出産を迎える方を対象にした
「ママパパ学級～母親・両親学級～」です

パパと一緒に参加、ママだけの参加もできます

対象	はじめて出産を迎える方（春日部市に住民登録のある方）
会場	春日部市保健センター 講習室（春日部市南1-1-7 6F）
受講回数	2回 1回目を受講しないと2回目は受講できません。 ※1回目、2回目のみの受講はできません。
定員	先着 各回24組 ※定員になり次第締め切り
費用	テキスト代 250円 1回目受講日に徴収・おつりのないようにお願いします
持ち物	母子健康手帳 筆記用具 飲み物 事前アンケート
申込み 問い合わせ先	電話 または こども相談課窓口 1回目・2回目の <u>希望日</u> を <u>予約</u> してください。 <u>申込開始日が決まっています。1回目開催日下段に記載されています</u> る <u>申込開始日以降に予約をお願いします。</u> 申込みの際、パパの参加の有無を伺います。 春日部市役所 こども相談課 ☎048-736-1112（平日8:30～17:15）



歯科医師、管理栄養士から、妊娠したら知っておいてほしいことをお話しします



母子健康手帳をもらったら、早めの受講をお勧めします。
受講目安は妊娠16週ごろまでの受講をお勧めしますが、
それ以後でも受講できます



曜日によって時間が変わります

【平日・土曜日開催】13:30～15:45（受付13:15～）

【日曜日開催】10:15～12:30（受付10:00～）

開催日	R8 4/12	5/10	6/12	7/11	9/15	10/21	11/8	12/12	R9 1/17	3/11
曜日	日	日	金	土	火	水	日	土	日	木
申込 開始日	2/12	3/12	4/23	5/21	7/23	8/20	9/17	10/22	11/19	1/21

1回目 内容	講師
女性のお口の健康と 妊婦・赤ちゃんの歯のこと	歯科医師 春日部市歯科医師会 周産期認定医
妊娠中の栄養 ～食べ物について知っておいて欲しいこと～	管理栄養士

1回目を受けたあと、妊娠16週～35週の方が受講できます

2回目

赤ちゃんの抱っこや着替え、お風呂の入れ方、
パパの育児、ママのメンタルヘルスなど
助産師・保健師がお話します



2回目の時間は全日程同じです

13:00～16:00（受付12:45～）

※終了時間は、講義の進捗状況によって前後します

開催日	R8 4/25	5/24	6/27	7/29	8/23	9/27	10/28	11/28	12/20	R9 1/20	2/14	3/14
曜日	土	日	土	水	日	日	水	土	日	水	日	日

2回目 内容		講師
講話	乳房ケア 出産の経過 パパの育児 産後のママのメンタルヘルス	助産師 保健師
実習	抱っこ・オムツ替え・着替えの仕方 お風呂の入れ方	

切り取り

1回目 事前アンケート

妊娠中でも歯の治療はできるの？

つわりで食事が摂れない、体重が気になる…など、妊娠中の不安や疑問を各講師の先生に質問してみましょう。

1回目受講時に記入したものをお持ちください。

歯について

妊娠中の栄養について



春日部市役所ホームページで、
沐浴動画やプレママプレパパ向けの情報を掲載中！
トップページの検索バーからご覧ください！

妊娠中に知っておきたいこと

