

平日開催(3日制・1日制) 29年度日程表 平日開催は、3日制と1日制のプログラムです。原則希望する月でお選びください。
 【開催時間】3日制:午後1時15分～4時(午後1時受付開始)、1日制についてはお問い合わせください。

会場	大森地域庁舎	調布地域庁舎	蒲田地域庁舎	糀谷・羽田地域庁舎
申込先電話番号	大森地域健康課 (5764) 0661	調布地域健康課 (3726) 4145	蒲田地域健康課 (5713) 1701	糀谷・羽田地域健康課 (3743) 4161
開催曜日/定員	火曜日開催/各回40組	月曜日開催/各回30組	木曜日開催/各回30組	水曜日開催/各回20組
開催月	開催日	開催日	開催日	開催日
平成29年4月	11・18・25	10・17・24	6・13・20	
5月	9・16・23	8・15・22 19(金曜日夜間)*主に3日目の内容	11・18・25	10・17・24
6月	6・13・20	12・19・26	8・15・22	7・14・21
7月	4・11・18 14(金曜日夜間)*主に3日目の内容	10・24・31	6・13・20	5・12・19
8月	14(月曜日午後)*主に3日目の内容	21(月曜日午後)*主に3日目の内容	17(木曜日午後)*主に3日目の内容	
9月	5・12・19	4・11・25 8(金曜日夜間)*主に3日目の内容	7・14・21	6・13・20
10月	10・17・24	2・16・23	12・19・26	18・25・11/1
11月	7・14・21	6・13・20 24(金曜日午後)マタニティフェア	9・16・30	
12月	5・12・19	4・11・18	7・14・21	6・13・20
平成30年1月	16・23・30			10・17・24
2月		5・19・26	1・8・15	
3月	6・13・20	5・12・19	8・15・22	2/28・7・14

土曜開催(1日制) 29年度日程表 ※パートナーと一緒に参加してください **★ご注意ください! ⇒ 土曜開催の講座については、重複参加はできません。**
 【開催時間】午前9時15分～12時(午前9時受付開始)「*」印は2回開催する日です。
 第2回は、午前10時15分～午後1時(午前10時受付開始)です。

会場	大森地域庁舎	調布地域庁舎	蒲田地域庁舎	糀谷・羽田地域庁舎				
定員	各40組	各30組	各22組	各30組(12月・2月は各24組)				
申込先	大森地域健康課 〒143-0015 大森西1-12-1	調布地域健康課 〒145-0067 豊谷大塚町4-6	蒲田地域健康課 〒144-0053 蒲田本町2-1-1	糀谷・羽田地域健康課 〒144-0033 東糀谷1-21-15				
開催月	開催日	申込期間	開催日	申込期間	開催日	申込期間	開催日	申込期間
平成29年4月			22	3/1～3/21			15	3/1～3/20
5月	27	4/1～4/21			20*	4/1～4/19	13	4/1～4/20
6月			24	5/1～5/23	17*	5/1～5/22	3	5/1～5/20
7月	8	6/1～6/15			15*	6/1～6/19		
8月			19	7/1～7/18			26	7/1～7/20
9月	23	8/1～8/25			9*	8/1～8/21		
10月			28	9/1～9/23			21	9/1～9/20
11月	11	10/1～10/20			18*	10/1～10/19	25	10/1～10/20
12月			9	11/1～11/15			16	11/1～11/20
平成30年1月	13	12/1～12/19			20*	12/1～12/19		
2月			24	1/11～1/30			17	1/11～1/30
3月	17	2/1～2/23			10*	2/1～2/19		

平日開催分 申込方法

希望する会場(裏面参照)に**直接電話**でお申込みください。

直前でもお席があれば参加できます。

また、複数の会場にまたがって受講できる場合もあります。ご相談ください。

*住所を管轄する申込先(地域健康課)以外でも受講できます。主に妊婦さんのためのプログラムです。妊婦おひとりでも参加できます。祖父母になる方も参加可能です。

3日制プログラム

1日目

- ・お産の経過
- ・妊婦体操またはストレッチ
- ・リラクセスの仕方

ズボンなど動きやすい服装で!
持ち物: 母子健康手帳

2日目

- ・妊娠中と産後の食事のポイント
- ・妊娠中の歯の健康と赤ちゃんの歯について(実習あり)

持ち物: 歯ブラシ
母子健康手帳

3日目

- ・赤ちゃんの入浴と衣類(沐浴実習)
- ・妊婦疑似体験(入浴参加の場合)
- ・講義または交流会等

持ち物: エプロン
母子健康手帳

土曜開催分 申込方法

受講月の前月1日から、申込期間必着です。

(2月開催分のみ1/11から受付開始)

『電子申請』または『往復はがき』でお申込みください。

*初産で予定日の近い方を優先して受講者を決定させていただきます。

＜電子申請＞

★【キーワード検索】から「東京共同電子申請・届出サービス 大田区トップページ」で 検索

★【電子申請の大田区TOPページのQRコード】からスマートフォン用 携帯用



＜往復はがき＞

以下を記入し、「希望する地域健康課」へ郵送。

- ①「〇月〇日両親学級申込」
- ②住所
- ③電話番号(日中連絡が可能な番号)
- ④おふたりの氏名・ふりがな・年齢
- ⑤出産予定日
- ⑥出産回数「初産」または「今回〇回目」
- ⑦両親学級の参加歴

プログラム

- ・赤ちゃんの入浴実習
- ・妊婦疑似体験
- ・講義「両親で子育て」

持ち物: 母子健康手帳
筆記用具
エプロン