

# 1. はじめての母親父親教室～妊娠編～

※予約制 <定員 16組>

妊娠5か月ころからのご参加をおすすめします。

令和6年度

内容	1日目 妊婦さんのための助産師の話 ・ベビー用品紹介 ・赤ちゃんの抱っこ練習 ・妊婦体操 ※あぐらをかくのでスカートはお避け下さい	2日目 妊婦さんと赤ちゃんの栄養の話 ・塩分測定 ・自身の食事の振り返り ・実演・試食
	会場	伊勢原シティプラザ 3階研修室
受付時間	12:45～13:00	13:00～13:15
講座時間	13:00～15:30	13:15～15:30
持ち物	・食事記録表と質問用紙 (事前郵送します) ・母子手帳 ・筆記用具	・塩分測定用お味噌汁やスープ (美味しいと感じる味付けの汁物) ・母子手帳・筆記用具 ・1日目に配布したテキスト・スリッパ
コース 日程	Aコース 4月2日(火)	Aコース 4月30日(火)
	Bコース 5月30日(木)	Bコース 6月19日(水)
	Cコース 7月30日(火)	Cコース 8月29日(木)
	Dコース 10月3日(木)	Dコース 10月29日(火)
	Eコース 11月29日(金)	Eコース 12月17日(火)
	Fコース R7年2月10日(月)	Fコース R7年2月27日(木)

# 3. はじめての孫育て教室

※予約制 <定員 20名>



7月9日(火) R7年2月14日(金)



対象は妊婦さん又は祖父母になれる方が市内在住でこれからお孫さんを迎える方です。  
内容は  
①子育て今昔クイズ  
②お風呂の入れ方  
③産後メンタルヘルス  
④乳幼児揺さぶられ症候群など

<会場> 伊勢原シティプラザ 3階研修室  
<受付時間> 13:15～13:30  
<講座時間> 13:30～15:30  
<持ち物> 母子手帳・筆記用具  
\*参加人数は1家族4人までです\*

# 2. はじめての母親父親教室～産後編～

※予約制 <定員 16組>



令和6年度

4月20日(土)	5月18日(土)	6月17日(月)	7月20日(土)	8月3日(土)	9月9日(月)
10月2日(水)	11月16日(土)	12月16日(月)	R7年1月18日(土)	R7年2月17日(月)	R7年3月15日(土)

<会場> 伊勢原シティプラザ 3階研修室  
<受付時間> 9:45～10:00  
<講座時間> 10:00～12:30  
<持ち物> 母子手帳・筆記用具



内容は  
①赤ちゃんとの生活  
②乳幼児揺さぶられ症候群  
③口腔ケア  
④お風呂の入れ方  
⑤妊婦体験など

# 4. 妊婦さんの歯科・食事相談

※予約制

5月22日(水)	7月24日(水)	9月25日(水)	11月27日(水)	R7年1月22日(水)	R7年3月19日(水)
----------	----------	----------	-----------	-------------	-------------

<会場> 中央公民館 4階 和室  
<受付時間> 13:00～  
<持ち物> 母子手帳  
歯ブラシ

同時に乳児対象の健康相談を開催しておりますが、お気軽にご参加ください。赤ちゃんやお母さんに会って、産後の自分を想像するのもいいですね!



## 【申し込み方法】

※令和6年1月8日(月)より予約開始。  
※お申し込みは10日前までをお願いします。

- 『伊勢原市LINE公式アカウント』友だち登録すると、LINEで予約ができます。
- お電話でもお申し込みできます。

伊勢原市役所子育て支援課母子保健係  
Tel:0463-94-4637(直通)



伊勢原市LINE公式アカウント

## 【参加について】

- お申し込み後、欠席される場合は担当までご連絡をお願いいたします。(平日8:30～17:00)
- いずれも初産婦の方を優先としますが、経産婦の方はご相談ください。託児はありません。

ご不明な点はお問い合わせください。



伊勢原シティプラザ



中央公民館