

# パパママ学級のご案内

ご妊娠おめでとうございます。立川市では初めてご出産される妊婦さんとパートナーを対象に4種類のパパママ学級を開催しています。日程は裏面をご参照下さい。  
※クラスにより対象となる週数が異なりますのでご注意ください。



## ☆歯科・栄養クラス（月曜日 13：30～16：00）

対象週数：週数制限なし(ただし母子手帳をお受け取りになっている方)

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 歯科衛生士の講義</li> <li>☺ 栄養士の講義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊産婦と乳幼児の歯について</li> <li>・ 妊娠中の食生活、外食の上手な選び方、産後の栄養 (ご希望により汁物の塩分濃度測定と1日分の食事バランス診断ができます)</li> </ul>
--	--

## ☆出産・産後クラス（月曜日 13：30～16：00）

対象週数：概ね16週以降

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 助産師の講義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 妊娠、出産と家族にできること</li> <li>・ 赤ちゃんの授乳 母乳育児の利点とポイント</li> </ul>
--	--

## ☆土曜クラス ①・②のクラスのうち、どちらか1つのみの参加となります。

対象週数：概ね16週以降

### ①沐浴・産後クラス（土曜日 9：30～12：00または13：30～16：00）

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 沐浴実習</li> <li>☺ 心理士の講義</li> <li>☺ 助産師の講義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤ちゃんのお風呂の入れ方</li> <li>・ 妊娠出産を通じたパパとママの心の話</li> <li>・ 産後の生活と育児、赤ちゃんがいる生活を想像してみよう</li> <li>・ 赤ちゃんの授乳 母乳育児の利点とポイント</li> </ul>
--	---

### ②沐浴・交流クラス（土曜日 9：30～12：00または13：30～16：00）

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ 沐浴実習</li> <li>☺ 参加者同士の交流</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤ちゃんのお風呂の入れ方</li> <li>・ 沐浴実習を通して、参加者同士の交流会を行います。プレパパママと交流を行いたい方、お友達を作りたい方、ぜひご参加ください。</li> </ul>
--	--

新設講座です。

- ◆ 持ち物 母子健康手帳・筆記用具
- ◆ 会場 裏面参照
- ◆ 定員 18組（講座により、夫婦で取り組む内容が入る場合がございますが、パパのみ・ママのみでの参加も可能です。）
- ◆ 申込 電子申請（インターネット）
- ◆ その他 費用は無料です。

### <電子申請(インターネット)申請方法>

立川市ホームページ ⇒ 「パパママ学級」を検索 ⇒ 「申し込み」の「電子申請」を選択  
⇒ 必要事項を入力し申請完了

✿ 歯科・栄養クラス

✿ 出産・産後クラス

✿ 沐浴・産後クラス

✿ 沐浴・交流クラス



## 《令和7年度パパママ学級日程表》

	令和7年				令和8年	
	1期	2期	3期	4期	5期	6期
歯科・栄養クラス (月曜日)	★4/21	7/28	9/29	11/17	1/26	
出産・産後クラス (月曜日)	6/23	8/25	10/27	12/22	2/16	
◎沐浴・産後クラス (土曜日：午前)	6/7	7/19	9/20	11/22	1/17	3/14
◎沐浴・産後クラス (土曜日：午後)	6/7	7/19	9/20	11/22	1/17	3/14
◎沐浴・交流クラス (土曜日：午前)	★4/19	10/18				
◎沐浴・交流クラス (土曜日：午後)	★4/19	10/18				

※ご希望のクラスを選べます。ただし、◎のクラスは、1つのみの参加となります。また、同じクラスを複数回受けること、パパ、ママ別々で別日に同じクラスを受けることはできません。

※講座内容を変更する場合があります。

※室内の温度調節が十分にできない場合がありますので、調節しやすい服装でお越しください。

※講座によっては、体を動かす場合もありますので、動きやすい服装でお越しください。

※キャンセル待ちについては、下記連絡先までお問合せください。

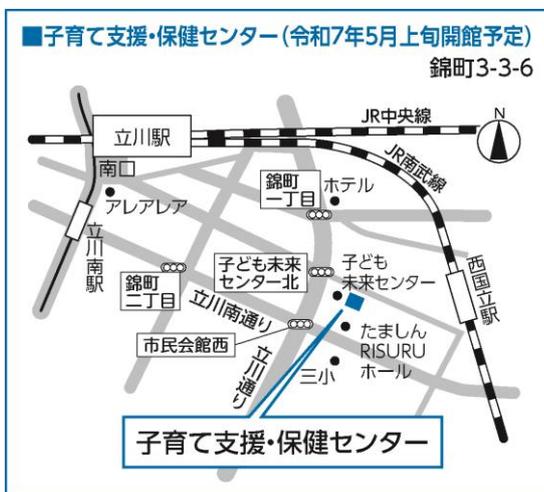
※欠席される場合は必ず事前に下記連絡先までご連絡ください。(土曜日の講座当日は電話がつかないことがあります)

※実施会場が、開催日時により異なりますのでご注意ください。

★印(4月開催)の講座は、健康会館 (高松町 3-22-9)

その他の講座は、子育て支援・保健センター 「はぐくるりん」 (錦町 3-3-6)

「子育て支援・保健センター はぐくるりん」は  
下記、地図をご参照ください。



※駐車場の台数に限りがございます。



妊婦さんの体験ができる  
妊婦ジャケットも  
着用できます！

■連絡先■

立川市子ども家庭センター  
こんにちは赤ちゃん係  
☎042-527-3234  
(平日) 8:30~17:00