

# 1. はじめての母親父親教室～妊娠編～

※予約制 <定員 12組>

令和8年度

※会場が変更となる可能性があります。

妊娠5か月ころからのご参加をおすすめします。

内容	<b>1日目</b> 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	<b>2日目</b> 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	伊勢原市役所 こどもみらいプラザ2階会議室	中央公民館 3階 会議室B・会議室A (実演は4階調理室)	
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9日(木)	Aコース 5月8日(金)	会議室B
	Bコース 5月21日(木)	Bコース 6月30日(火)	
	Cコース 7月9日(木)	Cコース 7月31日(金)	
	Dコース 9月3日(木)	Dコース 10月1日(木)	会議室A
	Eコース 11月19日(木)	Eコース 12月15日(火)	会議室B
	Fコース R9年2月10日(水)	Fコース R9. 2月26日(金)	

# 3. はじめての孫育て教室

※予約制 <定員 24名>

令和8年度



7月1日(水) R9年2月24日(水)



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〉伊勢原市役所 こどもみらいプラザ2階会議室  
 〈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～赤ちゃんとの生活編～

※予約制 <定員 概ね12～18組>

令和8年度

5月16日(土)	6月20日(土)	7月18日(土)	8月19日(水)	9月19日(土)
10月17日(土)	11月21日(土)	12月23日(水)	R9年1月30日(土)	R9年3月20日(土)

妊娠中からの準備についてお話しします。

〈会場〉伊勢原市役所 こどもみらいプラザ2階会議室  
 〈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妊娠中の歯のケア
  - ④お風呂の入れ方
  - ⑤育児体験
  - ⑥妊婦体験など

# 4. 妊婦さんの歯科・食事相談

※予約制

令和8年度

5月27日(水)	7月22日(水)	9月16日(水)	11月25日(水)	R9年1月20日(水)	R9年3月24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

同時にこども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8年2月9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』に友だち登録すると、LINEで予約ができます。(詳しくは裏面をご覧ください)
- お電話でもお申し込みできます。  
 伊勢原市役所こどもみらい課母子保健係  
 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。
- 都合により日程・会場が変更となることがあります。LINEやホームページでお知らせします。

ご不明な点はお問い合わせください。



中央公民館