

# 1. はじめての母親父親教室～妊娠編～

※予約制 <定員 12組>

令和7年度

妊娠5か月ころからのご参加をおすすめします。

※会場が変更となる可能性があります。

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 ※あく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 分庁舎内2階すくすくルーム	中央公民館 3階 会議室B (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7日(月)	Aコース 4月25日(金)
	Bコース 5月29日(木)	Bコース 6月20日(金)
	Cコース 7月31日(木)	Cコース 8月29日(金)
	Dコース 9月25日(木)	Dコース 10月29日(水)
	Eコース 11月27日(木)	Eコース 12月24日(水)
	Fコース R8年2月5日(木)	Fコース R8年2月27日(金)

# 3. はじめての孫育て教室

※予約制 <定員 24名>

令和7年度



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

7月3日(木) R8年2月19日(木)

〈会場〉 伊勢原市役所 分庁舎内2階すくすくルーム  
 〈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 12組>

令和7年度

5月24日(土)	6月21日(土)	7月19日(土)	8月21日(木)	9月20日(土)
10月18日(土)	11月22日(土)	12月25日(木)	R8年1月17日(土)	R8年3月21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 分庁舎内2階すくすくルーム  
 〈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7年度

5月28日(水)	7月23日(水)	9月24日(水)	11月26日(水)	R8年1月21日(水)	R8年3月18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7年1月20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