

令和6年度



# 母親学級 日程表

みなと保健所では、妊娠・出産・育児についての情報提供や  
妊婦さんの地域での仲間づくりを目的としたクラスを実施しています。

1コース  
3回制  
(すべて金曜日)

開催時間  
(受付開始は各回開始15分前から)

内容

## 第1回

14:00~16:00

- 母子保健サービスの紹介
- 赤ちゃんの事故予防
- グループ交流
- 上半身ストレッチ
- ママと赤ちゃんの栄養と食事



## 第2回

14:00~16:00

- 赤ちゃんのお風呂(デモンストレーション)  
※実習はありません。
- 妊娠中の歯の衛生
- 妊娠出産時のママの心



## 第3回

①芝・麻布・赤坂地区  
13:00~14:45

②高輪・芝浦港南地区  
15:00~16:45

- ※①.②の地区別のグループに分かれて行います。
- 妊娠中の生活
  - 妊婦体操(動きやすい服装でお越しください。)
  - お産の経過
  - 産後の生活
  - 母乳とミルクの話



対象者 (出産予定月)	開催日			対象者 (出産予定月)	開催日		
	第1回	第2回	第3回		第1回	第2回	第3回
令和6年 4月~8月	5日	4月 12日	19日	令和6年 10月~ 令和7年 2月	4日	10月 11日	18日
令和6年 5月~9月	10日	5月 17日	24日	令和6年 11月~ 令和7年 3月	1日	11月 8日	15日
令和6年 6月~10月	7日	6月 14日	21日	令和6年 12月~ 令和7年 4月	6日	12月 13日	20日
令和6年 7月~11月	5日	7月 12日	19日	令和7年 1月~5月	10日	令和7年 1月 17日	24日
令和6年 8月~12月	2日	8月 9日	23日	令和7年 2月~6月	7日	令和7年 2月 14日	21日
令和6年 9月~ 令和7年 1月	6日	9月 13日	20日	令和7年 3月~7月	7日	令和7年 3月 14日	21日

港区では個人情報の保護に関する法律を遵守し、各事業を実施しております。どうぞ安心して事業にご参加ください。

**対象** 区民で妊婦の方

**持ち物**

- ・ 母子健康手帳
- ・ 筆記用具
- ・ A4サイズの資料が入るバック

**定員** 60名(申込順)

※ テキストは毎回使用しますので、  
2回目以降もテキストをご持参ください。

**場所:みなと保健所 8階会議室 (港区三田1-4-10)**

**電車**

- ・ 地下鉄大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口出口徒歩5分
- ・ 地下鉄南北線麻布十番駅 3番出口徒歩10分
- ・ 地下鉄三田線芝公園駅 A2出口徒歩10分

**バス**

- ・ 都営バス(都06)渋谷駅前から新橋駅前  
赤羽橋駅前バス停 徒歩3分
- ・ 都営バス(橋86)目黒駅前から新橋駅前  
赤羽橋駅前バス停 徒歩3分
- ・ 東急バス(東98)東京駅丸ノ内南口から  
等々力操車所前 赤羽橋駅前バス停 徒歩5分
- ・ 港区コミュニティバス(ちいばす)  
(田町ルート)田町駅東口から六本木ヒルズ  
赤羽橋駅前バス停 徒歩3分

※ お車での来所はご遠慮ください。



**注意**

- ・ 保育はありません。
- ・ キャンセル待ちは行っておりません。ご了承ください。
- ・ キャンセルされる場合は、みなと保健所までご連絡ください。

## 申込み



みなと母子&親子手帳アプリ内の  
『みなと保健所けんしん等利用予約システム』より  
オンラインで申し込みます。

**オンライン予約期間**

**開催月の前月1日~20日**

※ オンライン予約ができない方は、みなと保健所地域保健係へお問合せください。

※ オンライン予約期間が過ぎた後も空きがあれば予約可能です。みなと保健所へ直接お電話ください。

**問合せ**

みなと保健所 健康推進課 地域保健係

**TEL:03-6400-0084 FAX:03-3455-4539**