

母親学級



予約制

令和4年2月

みなと保健所では、妊娠・出産・育児についての情報の提供と、これからママになる方の地域での仲間づくりを目的とした母親学級を行っています。

持ち物

- 母子健康手帳と 筆記用具
- A4サイズの資料が入るバッグ
- バスタオル(赤ちゃん人形の抱っこ体験をご希望の方のみ)

両親学級は別に予約が必要です。詳しくは港区ホームページをご確認ください。

基本コース

(全員1回受講)

13:30~14:30



オプションコース

(希望者のみ)

14:45~15:45

栄養
歯科
心理



出産予定月から、参加対象月を確認する。

<妊娠20週以降の方が対象です。>

予約までは4ステップ

出産予定月	参加対象月	出産予定月	参加対象月	出産予定月	参加対象月
R4年4月	R4年4月	R4年8月	R4年4月~8月	R4年12月	R4年8月~12月
R4年5月	R4年4月~5月	R4年9月	R4年5月~9月	R5年1月	R4年9月~R5年1月
R4年6月	R4年4月~6月	R4年10月	R4年6月~10月	R5年2月	R4年10月~R5年2月
R4年7月	R4年4月~7月	R4年11月	R4年7月~11月	R5年3月	R4年11月~R5年3月



基本コース参加日を1日選ぶ。<すべて金曜日13:30~14:30>

講義:妊娠中の生活、お産の経過、産後の生活、母子保健サービスの紹介

★全員に受けていただく内容です。参加は1人1回です。

★講義前に希望者のみ赤ちゃん人形の抱っこ体験ができます。

希望される方は、バスタオルを持参し、基本コース開始**5分前**には受付をお済ませください。

参加対象月	開催日 (金曜日 13:30~14:30)	オンライン 予約期間
4月	令和4年 4月8日 15日 22日	3/1~3/20
5月	5月13日 20日 27日	4/1~4/20
6月	6月10日 17日 24日	5/1~5/20
7月	7月 8日 15日 22日	6/1~6/20
8月	8月 5日 19日 26日	7/1~7/20
9月	9月 2日 9日 16日	8/1~8/20
10月	10月 14日 21日 28日	9/1~9/20
11月	11月11日 18日 25日	10/1~10/20
12月	12月9日 16日 23日	11/1~11/20
令和5年 1月	令和5年 1月13日 20日 27日	12/1~12/20
2月	2月10日 17日 24日	令和5年 1/1~1/20
3月	3月10日 17日 24日	2/1~2/20

※オンライン予約期間が過ぎた場合も、空きがあれば予約可能です。
みなと保健所 健康推進課 地域保健係までお問い合わせください。

次ページに続く

3

希望者のみ、オプションコース参加日を決める。〈すべて金曜日14:45~15:45〉

月をまたがった受講、基本コースと同日の受講も可能です。ご都合の良い日にちをお選びください。

★基本コースを受講後にご参加いただけます。基本コースと同じ日に受講することも可能です。
(基本コースより先に、オプションコースを受けることはできません。)

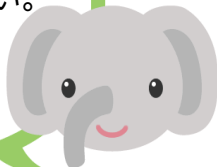
★基本コースとは別にお申込みが必要です。

参加対象月	栄養	歯科	心理	オンライン予約期間
金曜日 14:45~15:45 (受付は14:30)				
4月	8日	15日	22日	3/1~20
5月	13日	20日	27日	4/1~20
6月	10日	17日	24日	5/1~20
7月	8日	15日	22日	6/1~20
8月	5日	19日	26日	7/1~20
9月	2日	9日	16日	8/1~20
10月	14日	21日	28日	9/1~20

参加対象月	栄養	歯科	心理	オンライン予約期間
金曜日 14:45~15:45 (受付は14:30)				
11月	11日	18日	25日	10/1~20
12月	9日	16日	23日	11/1~20
令和5年1月	13日	20日	27日	12/1~20
2月	10日	17日	24日	令和5年1/1~20
3月	10日	17日	24日	2/1~20

- 栄養 ▶ 講義: ママと赤ちゃんの栄養と食事
 - 歯科 ▶ 講義: 妊娠中の歯の衛生
 - 心理 ▶ 講義: 妊娠・出産時のママの心
- ※実技はありません。

1つだけでも、3つすべてでもご自由にお選びください。
定員は20名です。



4 オンラインで予約する。(オンライン予約期間が決まっています。)

みなと母子手帳アプリ内
『みなと保健所けんしん等利用予約システム』

※ 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。



みなと母子手帳アプリ

※オンライン予約期間が過ぎた場合も、空きがあれば予約可能です。
みなと保健所 健康推進課 地域保健係までお問い合わせください。

予約の取り方(例) オプションは違う月パターン

- 4/15 基本コース
- 5/27 オプションコース (心理)
- 6/10 オプションコース (栄養)
- 6/17 オプションコース (歯科)



予約の取り方(例) 基本とオプション同日パターン

- 4/15 基本コース
+オプションコース (歯科)
- 4/22 オプションコース (心)
- 5/13 オプションコース (栄養)



問い合わせ **みなと保健所 健康推進課 地域保健係**
☎ 03-6400-0084 FAX 03-3455-4460

港区では個人情報保護条例を遵守し、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。