

安心して出産、育児を迎えるために

令和8年度

両親学級

のお知らせ



要予約

※開催1か月前
から受付開始

| 〔予定日〕 | 〔開催日〕 |
|----------------------|-------------------------------------|
| 令和8年7月18日～令和8年10月11日 | 第1課:4月27日(月) 第2課:5月25日(月) |
| 令和8年10月12日～令和9年1月24日 | 第1課:8月12日(水) 第2課:8月24日(月) |
| 令和9年1月25日～令和9年5月3日 | 第1課:11月16日(月) 第2課:12月4日(金) |
| 令和9年5月4日～令和9年7月31日 | 第1課:令和9年2月15日(月) 第2課:令和9年3月8日(月) |

〔時間〕 午後1時30分～(受付:午後1時15分～)

〔会場〕 山梨市役所 保健センター

〔持ち物〕 母子健康手帳、スリッパ、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

✓〔第1課〕

妊娠中の栄養について、赤ちゃんのお洋服の選び方、マタニティヨガ(講師 上矢なぎさ 先生)

対象:妊娠 16 週以降の妊婦さんとパートナー (先着 16 名)

※妊婦さんの場合、主治医からマタニティヨガの許可があり体調の良い方が対象

✓〔第2課〕

授乳について、赤ちゃんとの生活やパパ・ママの気持ちの変化、お風呂の入れ方、お洋服の着せ方

対象:妊娠 20 週頃以降の妊婦さんとパートナー

お申込み・お問合せ

山梨市役所 子ども・子育て課
子ども・子育て支援担当 内線:1171~1174

母子手帳アプリ「たっちダイアリー」または
お電話からお申込みいただけます。

☎ 0553-22-1111

