



安心して出産、育児を迎えるために

令和7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

〔開催日〕

1課: 令和7年5月2日、8月4日、11月4日、令和8年1月30日

2課: 令和7年6月2日、9月4日、12月1日、令和8年3月2日

〔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

✓〔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

✓〔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 こども・子育て課
こども・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

