

# 2026年度 フレ・パパママクラスのお知らせ

これからお父さん、お母さんになられる方のための教室です。  
安心して赤ちゃんを迎えられるよう、ぜひ参加してみませんか。

概ね妊娠 20 週以降の参加をお勧めします。

\* パートナーの方は原則 3 回目のみ参加可能となっておりますが、2 回目に参加希望の方は電話にて問い合わせください。ただし、予約状況等により、ご希望に添えない場合があります。  
初産の方: 1~4 回目参加可能      経産の方: 4 回目のみ参加可能

## 【プログラム】(完全予約定員制)

	内容	時間	持ち物
1 回 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児科医の話・助産師の話</li> <li>「妊娠中の生活とお産の話」                             <ul style="list-style-type: none"> <li>おっぱいの話」など</li> </ul> </li> <li>楽しくかたんストレッチ</li> </ul> <p>* 動きやすい服装をお願いします。</p>	(受付時間) 12 時 30 分~ (開催時間) 13 時~15 時 30 分	母子健康手帳 筆記用具
2 回 目	~プレ・ママクッキング~ <ul style="list-style-type: none"> <li>献立の紹介とデモンストレーション、実習</li> <li>妊娠中の栄養と家族の食事の話</li> </ul>	(受付時間) 13 時 15 分~ (開催時間) 13 時 30 分~ 16 時 00 分	母子健康手帳 筆記用具 エプロン 三角巾
3 回 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦疑似体験 (体験希望の方は受付 12 時 15 分)</li> <li>赤ちゃんの着替えの実習</li> <li>ビデオ放映 「赤ちゃん、この素晴らしい生命」</li> <li>助産師の話「お産前後の過ごし方」</li> <li>赤ちゃんのお風呂の実習(受付順)</li> </ul> <p>* 終了した方から順にお帰りができます。</p>	(受付時間) 12 時 15 分~ 12 時 45 分 (開催時間) 13 時 00 分~ 15 時 45 分	母子健康手帳 筆記用具
4 回 目	~妊婦歯科健診~ <ul style="list-style-type: none"> <li>歯科健診</li> <li>ブラッシングなど</li> <li>保健師による個別相談(希望者)</li> </ul> <p>* 終了した方から順にお帰りができます。</p>	(受付時間) ① 13 時 15 分~ ② 14 時 00 分~ ③ 14 時 30 分~	母子健康手帳 歯ブラシ

\* 感染症拡大の場合、予防のため、時間・内容が変更になる場合があります。

\* 必要な方は飲み物をご持参ください。

《会場》わくわく健康プラザ(裏面の案内をご参照ください)

《申し込み先》二次元コード(裏面)からできます。

## 【日程表】

開催 プログラム	5 月	7 月	9 月	11 月	2027年 1 月	2027年 3 月
1 回目	11(月)	6(月)	7(月)	9(月)	12(火)	1(月)
2 回目	19(火)	14(火)	15(火)	17(火)	19(火)	9(火)
3 回目	23(土)	18(土)	26(土)	21(土)	23(土)	13(土)
4 回目	26(火)	21(火)	29(火)	24(火)	26(火)	23(火)

## <先輩ママとパパからの参加しての感想>

妊娠中どこまで動いていいのかわかった!

子供の発熱時の対応がわかりやすかった。

☆自分では思いつかないレシピでとても参考になった。  
☆何気なく食事をとっていたが食生活を見直すことができた。

出産予定日の近い方と話ができ心強かったです!



☆赤ちゃんのお風呂練習の時はすごく怖かったけれど、自信がついた。  
☆疑似体験で妻の大変さがわかった。

☆自分の口の中の状態がわかった。  
☆歯みがきの仕方がわかってさっそく実行!

お問い合わせ・ご相談窓口

母子保健事業に関するお問い合わせ

東久留米市役所健康課(わくわく健康プラザ内)

\*保健サービス係 ☎042-477-0022 FAX042-477-0033

- 母子手帳交付 ●母子保健事業 ●母と子の健康相談 ●養育医療の申請
- 歯科相談 ●栄養相談

\*予防係 ☎042-477-0030 FAX042-477-0033

- 予防接種に関すること

住所：〒203-0033 東久留米市滝山4丁目3番14号



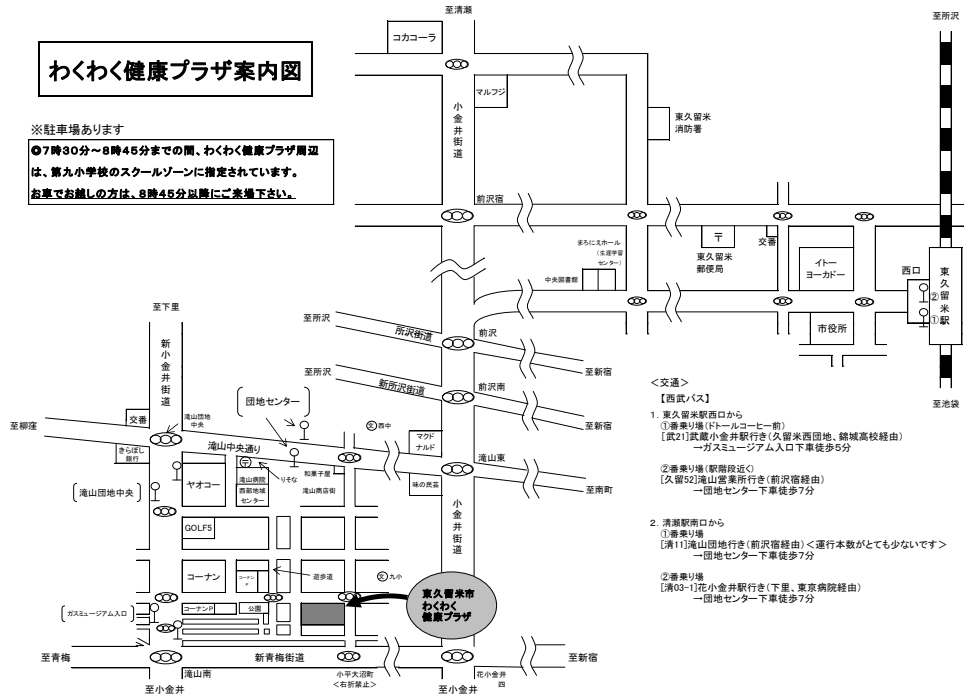
《申し込み先》プレ・パパママクラス専用フォーム  
二次元コード

\*申し込みは 4月以降予約開始予定

わくわく健康プラザのご案内

わくわく健康プラザ案内図

※駐車場あります  
●7時30分～8時45分までの間、わくわく健康プラザ周辺は、第九小学校のスクールゾーンに指定されています。お車でお越しの方は、8時45分以降にご来場下さい。



- <交通>  
【西武バス】  
1. 東久留米駅西口から  
① 専業少婦 (トールコーヒー前)  
② 専業少婦 (久留米西団地、緑城高校経由)  
→ガスミュージアム人口下車徒歩5分  
③ 専業少婦 (駅前付近)  
④ 久留米21 (前沢宿経由)  
→団地センター下車徒歩7分  
2. 清瀬駅南口から  
① 専業少婦  
② 専業少婦 (清03-1)花小金井駅行き(下里、東京病院経由)  
→団地センター下車徒歩7分

〇〇〇 2026年度 〇〇〇

# プレ・パパママクラス

完全予約定員制です！



\*窓を開け、空気の流れをつくっておりますので、季節によって寒さや暑さを感じる場合がありますので、各自で衣類の調整をお願いします。

\*受付時間、プログラム内容が変更になる場合があります。予約の際にご確認ください。