

妊婦さん、そのパートナーの方、おひとりでもお気軽にご参加ください

ままぱぱ学級

ままぱぱ学級は、これからママ・パパになる方が、安心して出産に挑み、育児していくために、妊娠期から産後の生活についてのイメージづくりができる教室です。ママとパパ一緒にぜひご参加ください。ママだけ、パパだけでも参加可能です。

動画

沐浴(もくよく)編

産後、すぐにママの体調は回復しません。そんな時にパパが手伝ってくると「うれしい」という声が多いのが沐浴です。手が大きな男性は、沐浴の時に赤ちゃんが安定しやすく、泣かずに入ってくれることも多いです。もちろん、ママが入れる場合の工夫もご説明します。その他、千代田区で多いお家の環境的事情や、よくある質問も内容に入れて作成してありますので是非ご覧ください。



動画

育児編

妊娠したのがわかってから、出産、その後まで、やらなければいけない手続きをご説明します。また、妊娠するとママの気持ちが不安定になる通称「マタニティーブルー」は、特別なことなのでしょうか。そして、ママだけではなく、パートナーの方も実は不安定になることも多いのを知っていますか。是非ご覧ください。

千代田区ホームページから「ままぱぱ学級」で検索または右のQRコードを読みとってご覧ください。



対面講座

講師:助産師

対象者:区内在住の妊婦さん(妊娠 16 週から 35 週 6 日まで)
とそのパートナー ※初産婦の方が優先です。

定員:16 組

内容:①妊娠・出産・産後の子育てに関する講義
②沐浴・赤ちゃんの抱き方・着替えのさせ方・妊婦体験

場所:千代田保健所(千代田区九段北 1-2-14)

3階多目的ホール

開催日程・申し込み:裏面をご覧ください。



交通機関

都営地下鉄新宿線、東京メトロ半蔵門線・東西線
九段下駅下車 5番出口 徒歩2分

実施日(13:30~15:30)	対象者の出産予定日
令和8年4月 13 日(月曜日)	令和8年5月 12 日~令和8年9月 28 日
令和8年5月 16 日(土曜日)	令和8年6月 14 日~令和8年 10 月 31 日
令和8年6月 20 日(土曜日)	令和8年7月 19 日~令和8年 12 月5日
令和8年7月 18 日(土曜日)	令和8年8月 16 日~令和9年1月2日
令和8年8月 17 日(月曜日)	令和8年9月 15 日~令和9年2月1日
令和8年9月 19 日(土曜日)	令和8年 10 月 18 日~令和9年3月6日
令和8年 10 月 17 日(土曜日)	令和8年 11 月 15 日~令和9年4月3日
令和8年 11 月 21 日(土曜日)	令和8年 12 月 20 日~令和9年5月8日
令和8年 12 月 14 日(月曜日)	令和9年1月 12 日~令和9年5月 31 日
令和9年1月 16 日(土曜日)	令和9年2月 14 日~令和9年7月3日
令和9年2月 20 日(土曜日)	令和9年3月 21 日~令和9年8月7日
令和9年3月 15 日(月曜日)	令和9年4月 13 日~令和9年8月 30 日

対面講座申込

申込方法

- ・ご予約は右の「ままぱぱ学級申込フォーム QR コード」からお願いします。

※申込期間外は【ページが見つかりません】という表示になります。

申込フォームのサイトがつながる時間は申込開始日の午前 9 時からです。

申込受付期間

- ・開催前月の 5 日 9:00~15 日 18:00
- ・締切り日から 5 営業日以内に、順次、結果をメールでお送りいたします。

キャンセル待ち期間

- ・結果通知~1営業日前まで

※申込期間内に申し込みをされた方のうちキャンセル待ちを希望された方のみ、キャンセル待ちの対象となります。受講確定の方よりキャンセルが出たら、繰上げ当選をメールでご連絡いたします。

お問い合わせ先

- ・この事業は、下記の事業者にて委託して実施しております。

事業者:株式会社メディカル・コンシェルジュ(平日 9 時から 18 時まで)

☎ 080-3401-6294 ✉ mc-babyclass-chiyoda@concier.com

その他お問い合わせ先

千代田保健所 保健サービス課

☎ 03-5211-8175 ✉ hokensoudan@city.chiyoda.lg.jp



▲こちらから予約!