

令和6年度 母親学級のご案内

保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士が妊娠中・産後に大切なことや必要なことをわかりやすくお話をします。

【対象】 概ね妊娠20週以降の初産の方（妊婦さんのみ）

【日程】 平日午後2日制

※今後、変更の可能性もありますので、事前にホームページ等でご確認ください。

【時間】 各回90分。開始時間は下記日程表をご確認ください。

【内容】 1日目…講義「産前産後の体と心の変化」体験「赤ちゃんのお世話」
2日目…講義・試食「妊産婦さんのための栄養と食事」
講義「母と子のお口の健康」

【会場】 健康福祉センター（5か所）



※2日間とも同じ健康福祉センター・時間帯での受講になります。

開催 場所・曜日 時間	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
板橋(水) A13:00~ B15:00~	10・17	8・15	—	3・10	—	4・11	2・9	—	4・11	—	5・12	12・19
上板橋(金) 14:00~	—	17・24	—	5・12	—	20・27	—	8・15	—	17・24	—	—
赤塚(月) A13:00~ B15:00~	—	—	10・17	1・8	19・26	—	21・28	—	9・16	20・27	—	3・10
志村(火) 14:00~	16・23	—	11・18	—	20・27	—	22・29	12・19	—	14・21	—	11・18
高島平(月) 14:00~	8・15	—	3・10	—	—	2・9	—	11・18	—	—	10・17	—
受付開始日	3月11日(月)		4月8日(月)		6月24日(月)		9月2日(月)		10月21日(月)		1月14日(火)	

【問合せ・申込み】 板橋区のホームページをご確認ください。➔



★申込みいただく際の注意点★

- ・自宅安静の指示がある方は、参加をご遠慮ください。
- ・発熱等の症状がある方は、参加をお控えください。
- ・持ち物：母子健康手帳、母子健康手帳副読本、飲み物、筆記用具

2024.1 作成