

令和8年度 板橋区ウェルカムベビー講座(両親学級・母親学級)の概要

コース名	コース概要	対象				受講時期	内容					土日開催	オンライン	申込	
		妊婦	夫・パートナー	祖父母	産婦		講義	沐浴等実習	妊婦疑似体験	交流会	サービス紹介				
対面コース (いずれかひとつ選択)	ペアコース	妊婦とパートナー・家族を対象とした2時間30分の講座です。助産師の講義とグループ交流、沐浴等の実習を体験できます。板橋・赤塚・志村健康福祉センターで開催します。	○ 初産婦優先	○	○	—	妊娠 16週0日 ～36週6日	○	○	○	○	○	○	—	必要
	ママコース	妊婦ひとりで参加できるコースです。2時間30分の講座で、助産師の講義とグループ交流、沐浴等の実習を体験できます。板橋・赤塚・志村健康福祉センターで開催します。	○ 初産婦優先	—	—	—	妊娠 16週0日 ～36週6日	○	○	—	○	○	○	—	必要
オンラインコース (ライブ配信)	妊産婦とパートナー・家族を対象とした1時間45分の講座です。自宅、入院先、里帰り先などでも受講でき、経産婦や祖父母も受講しやすいコースです。助産師の講義と交流会、沐浴等の実技のデモンストレーションやマタニティヨガになります。ライブ配信のため、交流会や質疑応答も行います。対面コースとの重複も可能です。対面コース受講後、復習としてお受けいただくこともできます。	○	○	○	○ 産後2か 月まで	妊娠週数 制限なし	○	○ 説明のみ	—	○	○	○ 土曜のみ	○	必要	
プレパパセミナー	はじめて赤ちゃんを迎えるパパ専門の講座で、育児を楽しむマインドとスキル、知識を学びます。パパ同士の交流会や赤ちゃん人形を使った体験もあります。年4日間の午前・午後(計8回)開催の単発セミナーです。赤塚・志村健康福祉センターで開催します。	—	○ 初めて パパに なる方	—	—	妊娠週数 制限なし	○	○ 抱っこ体 験のみ	—	○	○	○	—	必要	
妊婦とパートナー・家族へ のおすすめコンテンツ	健康福祉センターが作成した妊娠中におすすめの動画等を紹介しています。興味関心のあるところを自由に選択し、繰り返しご覧いただけます。ウェルカムベビー講座(両親学級・母親学級)受講と同様の知識を得ることができます。	○	○	○	○	妊娠週数 制限なし	○ 助産師講 義と同内 容の動画 あり	○ 説明のみ	○ 自宅でで きる方法 の案内あ り	—	—	—	○	不要	