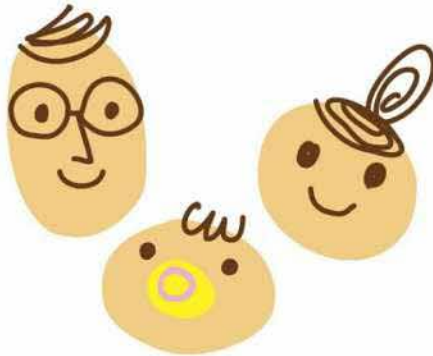


令和7年度

出産を間近に控えたご家族へ

# オンライン両親学級



開催日時:

第1回 2025年 6月 7日(土)10時～12時

第2回 2025年10月4日(土)10時～12時

第3回 2025年12月 6日(土)10時～12時

第4回 2026年 2月 7日(土)10時～12時

※内容はいずれの回も同じです。

※各回のお申込み期間はHPをご覧ください

対象: 中野区在住でクラス開催時に妊娠30週以降  
のご家族

定員: 先着12組

～講座内容～

○妊娠後期～出産～産後の身体の変化

○出産に向けての準備(身体、環境)

○赤ちゃんのお世話

(沐浴、おむつ替えなど動画あり)

○参加者同士の交流 等

※お申し込み時にご質問などがあればご入力ください

※ご質問に応じて内容を一部変更する場合があります。

※Zoomミーティングを使用します。

当日は電波状況の良い場所からご参加ください。

※可能であれば、カメラオンでご参加ください。

※他、ご参加にあたってのお知らせはリマインドメールにて  
ご確認ください。

主催: 中野区

委託先: (公社)東京都助産師会

お問合せ: 東京都助産師会新宿中野杉並地区分会

メール: sns\_mw@ohesonoo.chu.jp

## お申込み～当日までの流れ

①中野区HP  
よりお申込み  
ください



②開催3日前・前日に  
リマインドメールを  
お送りします  
(zoomアドレスなど)



※sns\_mw@ohesonoo.chu.jpより  
送信します 受信設定をお願いいたします

③当日は  
スマホ・パソコンなど  
からご参加ください

