

パパママ 入門学級

2026



子育ての「い」「ろ」「は」から
地域で子育てをするためのノウハウをあなたへ

赤ちゃんを迎える

準備クラス

助産師がお話しします

妊娠中の過ごし方・お産の経過
産後のうつ予防・赤ちゃんとの生活 について

実習

赤ちゃんを
お風呂に入れてみましょう！

パートナーの妊婦体験も...

今、知っておきたい 栄養・オーラルケア クラス

栄養士がお話しします

何をどれだけ食べたらいい？
ママ・パートナーと一緒に学び、
赤ちゃんにバランスの良い栄養を届けよう！
「健やか食生活」のススメ

歯科衛生士がお話しします

ママのむし歯が赤ちゃんに影響する!?
唾液がキーワードのオーラルケア
今日から始めよう！「0歳」からのむし歯予防

対象者

開催日時点で

妊娠 16 週から 35 週の

妊婦(渋谷区民)と

パートナー

※準備クラスと休日編は
初めて受講する初産の人に限り

You Tube で
資料公開中



会場や開催日は裏面をご覧ください



時間（各所共通）

準備クラス 午後 1時30分～3時30分

栄養・オーラルケアクラス 午後 1時30分～3時00分

受付

午後1時15分から
クラス開始5分前までに
受付してください



会場別スケジュール

中央保健相談所

宇田川町5番6号
渋谷区子育てネウボラ
03(3463)2409

恵比寿保健相談所

恵比寿2丁目27番18号
03(3443)6251

幡ヶ谷保健相談所

幡ヶ谷3丁目39番1号
03(3374)7591

2026年	準備クラス	栄養オーラルケアクラス	準備クラス	栄養オーラルケアクラス	準備クラス	栄養オーラルケアクラス
4月	1日(水)	8日(水)	—	—	—	—
5月	20日(水)	13日(水)	12日(火)	19日(火)	21日(木)	14日(木)
6月	3日(水)	10日(水)	休日編	—	18日(木)	11日(木)
7月	1日(水)	8日(水)	14日(火)	21日(火)	16日(木)	9日(木)
	休日編					
8月	—	—	—	—	20日(木)	13日(木)
9月	2日(水)	9日(水)	8日(火)	15日(火)	休日編	—
10月	7日(水)	14日(水)	—	—	15日(木)	8日(木)
11月	4日(水)	11日(水)	10日(火)	17日(火)	19日(木)	12日(木)
12月	2日(水)	9日(水)	休日編	—	17日(木)	10日(木)
2027年						
1月	休日編	—	12日(火)	19日(火)	—	—
2月	3日(水)	10日(水)	—	—	休日編	—
3月	3日(水)	10日(水)	9日(火)	16日(火)	18日(木)	11日(木)

※中央保健相談所の6・9・12・3月は英語通訳がつきます



申込方法

開催日の30日前から渋谷区公式LINEで予約してください
電話・窓口でも予約できます



持ち物

母子健康手帳・筆記用具 *飲み物は必要に応じてお持ちください

赤ちゃんを迎えるための準備クラス /

平日の参加が
難しい方へ

休日編

参加条件

開催日時時点で妊娠16週～35週の妊婦(渋谷区民)とパートナー
かつ 準備クラスと休日編を受講したことがない初産の人



申込方法

抽選制。

開催日の前月1日から前月の20日までに渋谷区公式LINEからお申し込みください
例：6月開催日 → 募集期間 5月1日から5月20日まで



注意事項

申込は参加者のうち代表者1名が行ってください。
妊婦・パートナーの重複申込は認められませんのであらかじめご了承ください。



時間と会場別スケジュール

午前の回：9時30分～11時30分 または 午後の回：1時30分～3時30分（内容は同じです）

- 中央保健相談所 -

- 恵比寿保健相談所 -

- 幡ヶ谷保健相談所 -

開催日	2026年	2027年	2026年	2026年	2026年	2027年
	7月12日(日)	1月24日(日)	6月13日(土)	12月12日(土)	9月19日(土)	2月27日(土)