

安心して出産・育児をしていただくための講座です。パパやママになる準備のためにぜひご参加ください。

【対象】 西東京市在住で初めてママ・パパになる方（定員24組：抽選）

☆西東京市に住民票がない方は、申し込み前にご相談ください。

☆1日目は妊婦さんのみの参加になります。2日目はご夫婦での参加が可能です。

無料

【会場】 保谷保健福祉総合センター 2階健診室

【時間・内容・持物】

	時間	内容	持ち物
1日目	10時～11時30分	妊娠中の過ごし方の講義・実技・情報交換	母子健康手帳・筆記用具・飲み物 ウエルカムベビー準備ブック・いつも 使用している歯ブラシ(1日目のみ)
2日目	①9時30分～11時 ②11時～12時30分	赤ちゃんのお世話についての講義・実技	

※2日目は参加者を2グループに分けさせていただきます。グループにより開始時間が異なります。
どちらのグループになるかは返信時にお知らせします。

【日程】 コースをまたいでの参加はできません。

コース	出産予定月	1日目 金曜日	2日目 土曜日	申込期間
6	令和2年12月～1月	9月11日	9月26日	8月14日～8月28日
7	令和3年1月～2月	10月23日	10月31日	9月25日～10月9日
8	2月～3月	11月20日	11月28日	10月23日～11月6日
9	3月～4月	12月11日	12月19日	11月13日～11月27日
10	4月～5月	令和3年1月22日	令和3年1月30日	12月25日～1月8日
11	5月～6月	2月12日	2月27日	令和3年1月15日～1月29日
12	6月～7月	3月5日	3月20日	2月5日～2月19日

★参加決定のご連絡は、申込期間終了後、1週間程度です。

★参加日まで、妊婦歯科健康診査の受診をお勧めします。

母子健康手帳受け取り時に同封の受診券をご利用ください。

【感染対策】

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、内容を一部変更し、感染予防対策を実施したうえで開催します。

- ◆マスクの着用をお願いします。
- ◆受付において参加される方の体温測定・体調の確認をさせていただきます。
- ◆当日体調をご自宅で確認していただき、下記に該当する方は参加をご遠慮ください。
 - ・妊婦の方及び同居のご家族に、風邪の症状や発熱（おおむね37.5度以上）がみられる
 - ・体調がすぐれない
 - ・倦怠感や呼吸器症状がある
 - ・新型コロナウイルス感染症の疑い及び濃厚接触者と言われている

【申込方法】

下記の記入例を参考に「メール」または「ハガキ」で申込期間内にお申込みください。

- ※ メール申込みの場合、選択受信設定にされている方は、ファミリー学級申込み専用のアドレスを登録してください。
- ※ メール受付後の自動返信は行っていません。申込期間終了後の決定通知をお待ちください。
- ※ ご質問・お問い合わせは、健康課まで電話にてお問い合わせください。メールでの対応はできませんのでご了承ください。
- ※ 妊娠経過や体調等により「母体の安全が優先される」とこちらで判断した場合は、参加をお断りすることがあります。

<宛先> **メール** : fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

件名「ファミリー学級申込み 希望コース番号〇コース」

ハガキ : 〒202-8555 西東京市中町1-5-1

西東京市健康課 「ファミリー学級」係

<記載> 1 希望コース番号 〇コース (または〇コース)

2 ご夫婦の氏名 (ふりがな)

3 ご夫婦の生年月日、年齢

4 住所

5 日中連絡のつく妊婦様の電話番号

6 出産予定日・病院名

7 パパ参加予定の有無 (2日目のみ)



【参加決定】

各コースの**申込期間終了日より1週間以内**に、参加の可否を返信します。

～お問い合わせ先～

西東京市 健康福祉部 健康課 保健係

〒202-8555 西東京市中町1-5-1

保谷保健福祉総合センター 4階

☎042-438-4037

(平日 午前8時30分～午後5時まで)