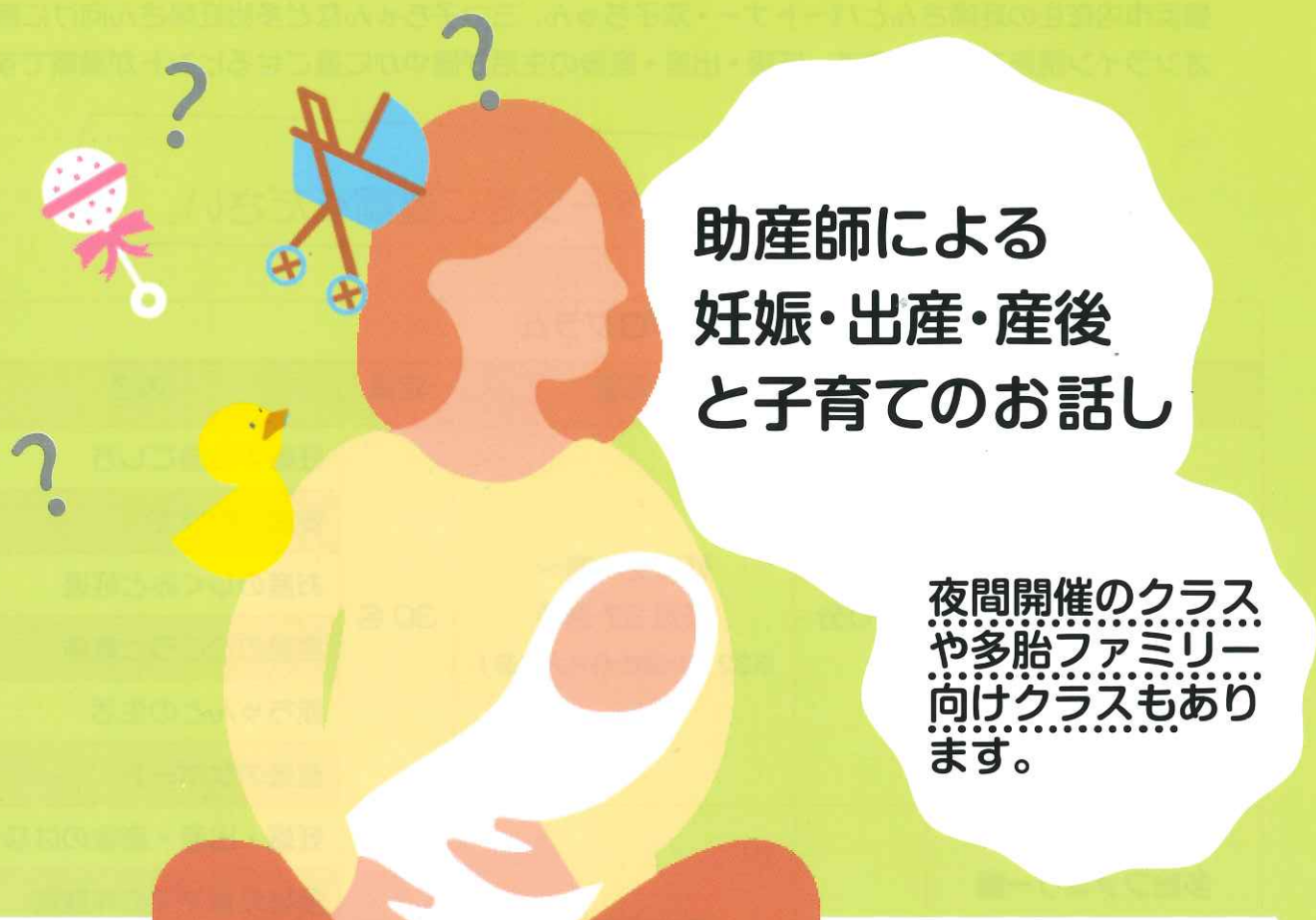


参加費無料

# 横浜市オンライン母親・両親教室



助産師による  
妊娠・出産・産後  
と子育てのお話し

夜間開催のクラス  
や多胎ファミリー  
向けクラスもあり  
ます。

- ・ご自宅でインターネットを使い気軽に受講  
できます。画面越しでご家族の参加もOK。
- ・オンライン参加が初めてのママ大歓迎！

パソコンでも



スマホでも



詳細は裏面へ。

<講座の申し込み・お問合せ>

一般社団法人 横浜市助産師会

<https://www.jo34.yokohama/>



# 横浜市オンライン



## 両親教室 & 多胎ファミリー教室

横浜市内在住の妊婦さんとパートナー・双子ちゃん、三つ子ちゃんなど多胎妊婦さん向けに無料オンライン講座を開催します。妊娠・出産・産後の生活が健やかに過ごせるヒントが満載です♪

日程・時間等はホームページをご確認ください。

プログラム				
講座名	時間	対象	定員	内容
妊娠・出産・産後編 月4回 水曜日 AM 金曜日夜 土曜日 AM・PM	60分	妊娠 24 週～ 妊娠 32 週頃 ※32 週以降の方も大歓迎！	30名	妊娠中の過ごし方
				安産に向けて
				お産のしくみと経過
				産後のことと身体
				赤ちゃんとの生活
				産後のサポート
多胎ファミリー編 年4回 土曜日 PM	60分	多胎妊婦さん	30名	妊娠・出産・産後のはなし
				多胎先輩ママの体験談
				育児が楽しくなるコツ
				産後のサポート

※オンライン中の通信費は受講者のご負担となります

開催前月の1日～  
先着順に受付



<講座の申し込み・お問い合わせ>  
一般社団法人横浜市助産師会ホームページ  
横浜市港北区新横浜 1-16-2 SEエトワール 201  
TEL 045-374-5376 FAX 045-374-5379

申込はこちらの  
ホームページから↓



<https://www.jo34.yokohama/>

※申込後 開催日5日前までに ZOOM ID パスコードを送信いたします。  
前日までに届かない場合にはご連絡ください。