令和7年度

プレパパ・ママ教室

事前予約制（先着順）

初めてお父さん・お母さんになる方を対象とした２日間の教室です。

■対　象　おおむね妊娠16～28週の初めてお母さん・お父さんになる方（1組1コースのみ参加可）
■場　所　えびなこどもセンター（海老名市中新田377番地）
■内　容　1日目：妊娠中の食事/歯の健康/妊娠中の姿勢やストレッチ法について
　　2日目：出産・育児についての実践練習/グループワークなど

各コース定員あり

■日　程

コース	1日目 AM　09：15-11：30 PM　13：30-15：45	2日目 全日 13：30-15：45	対象 出産予定月	予約開始 （8:30開始）	予約締切 （23:59締切）
1	4月19日(土)AM	4月25日(金)	R7.6～8月頃	2月7日(金)	4月16日(水)
2	4月19日(土)PM	5月20日(火)	R7.8～9月頃	2月7日(金)	4月16日(水)
3	6月21日(土)AM	6月30日(月)	R7.9～10月頃	4月4日(金)	6月18日(水)
4	6月21日(土)PM	7月8日(火)	R7.10～11月頃	4月4日(金)	6月18日(水)
5	8月23日(土)AM	8月25日(月)	R7.11～12月頃	6月6日(金)	8月20日(水)
6	8月23日(土)PM	9月16日(火)	R7.12～R8.1月頃	6月6日(金)	8月20日(水)
7	10月18日(土)AM	10月30日(木)	R8.1～2月頃	8月1日(金)	10月15日(水)
8	10月18日(土)PM	11月18日(火)	R8.2～3月頃	8月1日(金)	10月15日(水)
9	12月20日(土)AM	12月22日(月)	R8.3～4月頃	10月3日(金)	12月17日(水)
10	12月20日(土)PM	R8.1月20日(火)	R8.4～5月頃	10月3日(金)	12月17日(水)
11	R8.2月21日(土)AM	R8.2月27日(金)	R8.5～6月頃	12月5日(金)	R8.2月18(水)
12	R8.2月21日(土)PM	R8.3月17日(火)	R8.6～7月頃	12月5日(金)	R8.2月18(水)

■予約方法　**予約開始日の午前8：30から**LINEにて受付します。
（海老名市公式LINEアカウントの友達追加が必要です。）

STEP 1　海老名市公式アカウントを友達追加▶

STEP 2　「予約・イベント」＞「イベント・講座・応募」＞「プレパパ・ママ教室」を選択

STEP 3　必要事項を入力し、予約内容確認後「予約する」をタップして**予約完了！**

■キャンセル方法　海老名市公式LINEアカウントの「予約・イベント」＞「予約確認・キャンセル」から**教室1日目の3日前の23：59まで**キャンセルすることができます。
それ以降のキャンセルは、【問い合わせ先】こども育成課までご連絡ください。

■持ち物　□母子手帳　□筆記用具　□母子手帳を交付した際にお渡しした資料1組「おいしい！かんたん！マタニティママの食事レッスン」
□（2日目のみ）エプロン、ハンドタオル、バスタオル各1組

【問い合わせ】こども育成課（えびなこどもセンター内）☎046－235－7885