

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
- 日程

各コース  
定員あり

コース	1日目		2日目	対象 出産予定月	予約開始 (8:30開始)	予約締切 (23:59締切)
	AM 09:15-11:30	PM 13:30-15:45	全日 13:30-15:45			
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日(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日(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