

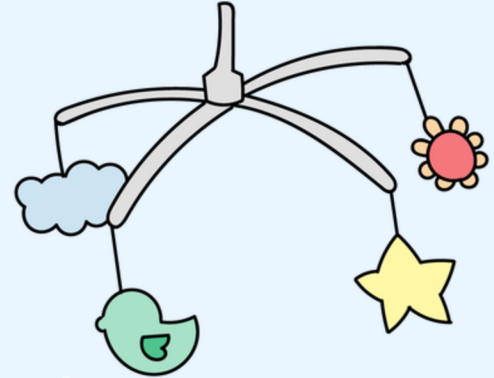
# 神戸市 オンライン両親教室

先輩パパも参加！  
体験談やいろんな  
お話が聞けます

## Part1 出産育児準備編

赤ちゃんとのはじめましてを  
笑顔で迎える  
体・心・生活の準備

自宅から参加できる！  
日曜日開催！ 参加無料！



## Part2 出産編

心も体もリラックス  
お産に向けてできること  
生まれてすぐの赤ちゃんとの過ごし方

## Part3 産後育児編

産まれる前に知っておきたい  
産後の生活と  
育児のお話



お申し込み、開催日などの詳細は  
兵庫県助産師会ホームページ掲載

< 対象 > 神戸市在住の妊婦さんご家族（お1人での参加も可能）

< 定員 > 50組

この教室は神戸市より委託を受け、一般社団法人兵庫県助産師会が実施しています



# お申込み方法

表面のQRコードから  
申込ページにアクセス

希望のクラスを選択し  
クリックorタップ

「チケットを申し込む」  
から  
必要事項を  
入力して送信

受付メールが届く

- ・ Peatixを初めて使用される場合は、新規登録(無料)が必要です。
- ・ 参加当日までにZoom meetingアプリのインストール(無料)をお願いします。  
インストール済みの方も最新版に更新をお勧めします。
- ・ 3つのクラスを月替わりに実施します。
- ・ 妊娠週数にかかわらず、どのクラスからでも受講可能です。



# プログラム

すくすくハンドブックを  
ご用意ください  
(妊娠届出時に配布)

## 出産育児準備編

妊娠中の体と心の変化  
体と心を整える方法  
家族の関係づくり  
先輩パパからのリアルなお話

## 出産編

出産方法のいろいろ  
お産の流れと過ごし方  
家族のサポート  
産後1か月までの生活

## 産後育児編

産後の体と心の変化  
生後4か月までの生活  
父親の子育て  
産後に使えるサポート

## 【お問い合わせ先】

Peatixアカウントの  
ある方



Peatixアカウントの  
ない方・わからない方



兵庫県助産師会  
子育て・女性健康支援センター  
各イベントページの  
「主催者に連絡」から

兵庫県助産師会  
お問合せフォーム