

～生まれるまでの大切な時間～

プレミアム楽級

妊娠から産後はココロもカラダも大きく変化する時期
 出産前の今だからできること、知っておきたいこと…
 安心につながる学びをお手伝いします。

第1回
1/29
(土)

たくさんの「はじめて」の中で母になる

～出産そして育児とその準備～

助産師
更科 佳子さん



第2回
2/6
(日)

チーム夫婦で楽しく子育て

～子育てで一番大切なこと～

メンタルケアプロフェッショナル 心理セラピスト
眞島貴代子さん



◆日時 令和4年1月29日(土)、2月6日(日) 午後1時30分～3時30分

◆会場 坂井輪地区公民館

◆対象 出産前の方 12人 (パートナーの参加可)

◆参加費 無料

どの回も赤ちゃんのために必要な情報がギュッと詰まっています。
 連続での受講をおすすめします。忙しい方は、1回のみ受講も可能です。まずは、ご連絡ください。



お問い合わせ

新潟市坂井輪地区公民館 住所：新潟市西区寺尾上3-1-1
 Tel/Fax:025-269-2043 Email:sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

申込み方法は、裏面をご覧ください 

《申込方法》

- ◆電話での申込み（月曜日～金曜日 午前9時～午後5時）

 ⇒ 坂井輪地区公民館 **025(269)2043**

- ◆インターネットでの申込み



⇒

右の二次元バーコードを読み取ると「かんたん申込み」画面につながります
ドメイン指定受信をされている方は、「elg-front.jp」「city.niigata.lg.jp」を受信できるように設定をお願いします。



⇒

- ① 坂井輪地区公民館 新潟市  で検索
- ② 「プレママ楽級」のページから「かんたん申込み」画面につながります。

◆申込み期間：令和4年 **1月5日（水）** までにお申込みください！

（応募多数の場合抽選、応募者全員に1月12日までに参加の可否を郵送にてご連絡します）

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、講座の中止・延期となる場合があります。
※まん延防止等重点措置が適用された市区町村へ往来後、2週間は健康観察期間とし、その間の受講は慎重にご検討願います。
※講座当日はマスクを持参し、館内では着用してください。
※参加にあたり不安のある方は、公民館へお問い合わせ願います。

【会場案内図】

