

令和8年度

東区 安産教室



東区では 妊婦さんとそのご家族が安心して出産・子育てを迎えられるよう
妊娠前期と後期に講座を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 対象者**：東区にお住まいの下記対象の妊婦さん（各回先着10名・予約制）
★妊娠後期の講座は、夫やパートナーも一緒に参加できます。
- 会場**：木戸健康センター（東区役所2階） 東区下木戸1-4-1
- 参加費**：無料
- 持ち物**：母子健康手帳、筆記用具、必要に応じて飲み物など

妊娠前期・後期の講座それぞれのお申し込みが必要です

妊娠前期の すこやかママ講座	対象 (出産予定月)	開催日 (第2火曜日)	申込み開始日
受付 13:15~ 開催 13:30~15:00 (90分) ☆ ママと赤ちゃんのための お口の健康 ☆ ママと赤ちゃんのための すこやかな食事 ☆ ママの ころとからだの変化 ☆ 産前・産後のお役立ち情報 ☆ ちょこっと交流タイム	令和8年 8・9・10月	令和8年 5月12日 (火)	令和8年 4月22日 (水)
	令和8年 11・12月 令和9年 1月	令和8年 ☀ 8月4日 (火)	令和8年 7月22日 (水)
	令和9年 2・3・4月	令和8年 11月10日 (火)	令和8年 10月21日 (水)
	令和9年 5・6・7月	令和9年 ☀ 2月16日 (火)	令和9年 1月20日 (水)

☀…第2火曜日から変更になっています。

妊娠後期の ウェルカム赤ちゃん講座 ★夫やパートナーも参加できます	対象 (出産予定月)	開催日 (第2火曜日)	申込み開始日
受付 13:15~ 開催 13:30~15:30 (120分) ☆ ママとパパの ころの健康 ☆ 赤ちゃんが泣いて困ったら ☆ 赤ちゃんのお世話体験 ☆ 沐浴の やり方とポイント ☆ 産前・産後のお役立ち情報 ☆ ちょこっと交流タイム	令和8年 5・6・7月	令和8年 4月14日 (火)	令和8年 3月18日 (火)
	令和8年 7・8・9月	令和8年 6月9日 (火)	令和8年 5月20日 (水)
	令和8年 8・9・10月	令和8年 7月14日 (火)	令和8年 6月24日 (水)
	令和8年 10・11・12月	令和8年 9月8日 (火)	令和8年 8月19日 (水)
	令和8年 11・12月 令和9年 1月	令和8年 10月13日 (火)	令和8年 9月24日 (木)
	令和9年 1・2・3月	令和8年 12月8日 (火)	令和8年 11月18日 (水)
	令和9年 2・3・4月	令和9年 1月12日 (火)	令和8年 12月23日 (水)
	令和9年 4・5・6月	令和9年 3月9日 (火)	令和9年 2月24日 (水)
	令和9年 5・6・7月	次年度	令和9年 3月24日 (水)



★講座内での撮影や録音などは許可がある場合以外はお控えください。

申込み・問い合わせは
お電話で

東区健康福祉課 健康増進担当
☎025-250-2340

各区役所健康福祉課の
安産教室はこちらから

新潟市 安産教室



公民館で「安産教室～パパになる準備」を開催しています。

公民館の安産教室は
こちらから

