

# 安産教室のご案内

妊婦さんご家族が安心して出産を迎えられ、生まれてくる赤ちゃんとの楽しい生活がスタートできるように、安産教室を開催しています。

**対象者** 北区にお住まいの、下記の対象の妊婦さん

**会場** 北区豊栄健康センター(新潟市北区東栄町 1-1-35)

**内容** 前期『すこやかママ講座』(先着16名・予約制)  
・妊娠中の栄養と食事(栄養士によるお話)  
・妊娠中の過ごし方、体と心について(助産師によるお話)  
・妊婦さん同士で聞いてみたいこと(グループワーク)



後期『ウェルカム赤ちゃん講座』(先着12名・予約制)  
・赤ちゃんとの生活、沐浴の方法とポイント  
・赤ちゃん人形を使った体験(沐浴・抱っこ・着替え)  
・産後の体と心の変化(助産師によるお話、グループワーク)

後期は  
ご家族1名まで  
ご一緒に参加できます

**開催時間** 受付 9:15～ 前期 9:30～11:00 後期 9:30～11:30

**持ち物**  
・母子健康手帳  
・筆記用具  
・事前質問用紙(裏面の質問用紙を記入し、当日お持ちください)

**予約申込  
お問い合わせ** 025-387-1340 (北区役所 健康福祉課 健康増進係)

対象 (出産予定月)	前期		後期	
	日程	予約 開始日	日程	予約 開始日
令和8年 8・9・10月	5月22日(金)	4/22(水)	6月26日(金)	5/20(水)
令和8年 11・12月・令和9年1月	8月28日(金)	7/22(水)	9月25日(金)	8/19(水)
令和9年 2・3・4月	11月6日(金)	9/24(木)	12月4日(金)	11/4(水)
令和9年 5・6・7月	2月5日(金)	12/23(水)	3月5日(金)	2/3(水)



# ❀ 北区 安産教室【前期】 事前質問用紙 ❀

【前期】に出席される際にご質問がありましたら、下記にご記入いただき  
当日受付へご提出ください。

問1. 栄養士へ、妊娠中の食事のことで聞きたいことはありますか

問2. 助産師へ、妊娠中のことで聞きたいことはありますか

<前期>会場：豊栄健康センター（北区東栄町 1-1-35）  
時間：9：30～11：00（受付 9：15～9：30）

キリトリ

# 北区 安産教室【後期】 事前質問用紙



【後期】にご出席される際にご質問がありましたら、下記にご記入いただき  
当日受付へご提出ください。

問1. 赤ちゃんとの生活、お世話のことで聞きたいことはありますか

問2. 産後の体調のことで聞きたいことはありますか

問3. その他、助産師や保健師へ聞きたいことはありますか

<後期> 会場：豊栄健康センター（北区東栄町 1-1-35）  
時間：9：30～11：30（受付 9：15～9：30）