



令和8年度

要予約

# 安産教室



妊婦さんご家族が安心して妊娠・出産を迎え、  
生まれてくる赤ちゃんとの生活を楽しくスタートできるよう  
2コースの安産教室を開催しています。

先着

15

## すこやかママ講座



妊婦さんのみ

- ◆ おなかの赤ちゃんの成長
- ◆ 妊娠中の栄養と食事
- ◆ 妊娠中の口腔衛生
- ◆ 妊娠中の体と心について
- ◆ 利用できる制度やサービス
- ◆ 妊婦さん同士の交流 など

先着

12

組

## ウェルカム赤ちゃん講座



1人での参加も  
歓迎!

2人参加OK

- ◆ 赤ちゃんについて
- ◆ 赤ちゃんのお世話体験  
(沐浴、だっこ、おむつ交換)
- ◆ 産後の生活とママ・パパの気持ち
- ◆ 利用できる制度やサービス
- ◆ グループワーク
- など

会場

西区坂井輪健康センター  
(新潟市西区寺尾東3丁目14-41)

開催時間

13:15受付開始  
ママ講座13:30~15:00  
赤ちゃん講座13:30~15:30

参加費

無 料

持ち物

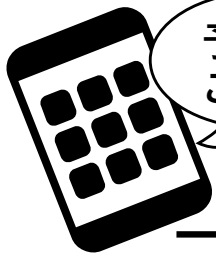
母子健康手帳・筆記用具  
※赤ちゃん講座のみバスタオルも  
追加でお持ちください



予約方法、開催日程は裏面をご覧ください



西区役所 健康福祉課健康増進担当



予約は  
こちら

025- 264 -7423

受付時間 8:30~17:30 (平日のみ)

※各教室ごとに申し込みが必要です

# 開催日程

令和8年

8・9・10 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

4月16日(木)

受付開始 ㊦ 3/18(水)

各回先着12組

**赤ちゃん講座**

5月21日(木)

受付開始 ㊦ 4/15(水)

または

6月18日(木)

受付開始 ㊦ 5/20(水)

令和8年

令和9年

11・12 月 1 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

7月16日(木)

受付開始 ㊦ 6/17(水)

各回先着12組

**赤ちゃん講座**

8月20日(木)

受付開始 ㊦ 7/15(水)

または

9月17日(木)

受付開始 ㊦ 8/19(水)

令和9年

2・3・4 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

10月15日(木)

受付開始 ㊦ 9/16(水)

各回先着12組

**赤ちゃん講座**

11月19日(木)

受付開始 ㊦ 10/21(水)

または

12月17日(木)

受付開始 ㊦ 11/18(水)

令和9年

5・6・7 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

1月21日(木)

受付開始 ㊦ 12/16(水)

各回先着12組

**赤ちゃん講座**

2月18日(木)

受付開始 ㊦ 1/20(水)

または

3月18日(木)

受付開始 ㊦ 2/17(水)

お願い

各自で感染症対策をお願いします。体調不良時は参加をお控えください。

お知らせ

★公民館で「安産教室～パパになる準備」を開催しています。  
詳しくは新潟市ホームページをご覧ください。

