



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。



すこやかママ講座

先着

15人

- ◆ 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



ウェルカム赤ちゃん講座

先着

12組

- ◆ 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

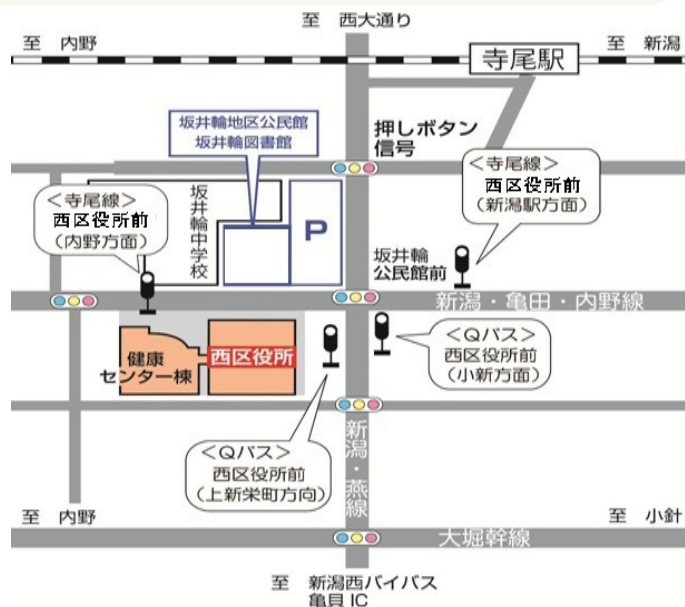
13:15受付開始
ママ講座13:30~15:00
赤ちゃん講座13:30~15:30

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





予約は
こちら

西区役所 健康福祉課健康増進担当

025- 264 -7423

受付時間 8:30~17:15 (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 4/18(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 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。

