

令和8年度

中央区安産教室（前期）

すこやかママ講座のご案内

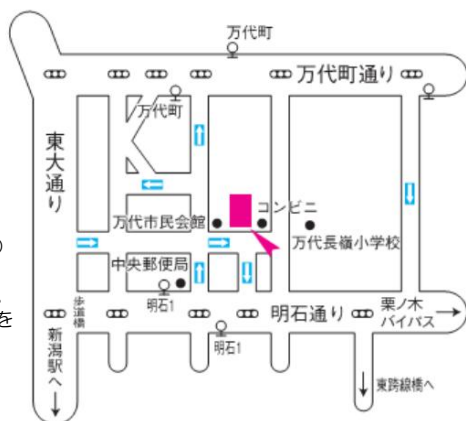
妊婦さんご家族が素敵なマタニティライフを送り、
生まれてくる赤ちゃんとの楽しい生活がスタートできるように、安産教室を開催しています。

- *対象者*** 新潟市中央区にお住まいの概ね妊娠 16 週以降の
妊婦さん先着 15 名〈予約制〉 ☆前期教室は妊婦さんご本人のみの参加です。
- *持ち物*** 母子健康手帳・筆記用具
- *内容*** ○妊娠中のこころとからだの変化、サポートについて（助産師によるお話）
○妊娠中の栄養と食生活について（栄養士によるお話）
○妊婦さん同士で聞いてみたいこと（グループワーク）
- *会場*** 東地域保健福祉センター（中央区東万代町9-52）
- *日程*** 【開催時間】 13:30~15:00（受付 13:15~）

対象（出産予定月）	日程	申し込み期間
R8年 8・9・10月	令和8年 5月25日（月）	4月22日~5月8日
9・10・11・12月	7月22日（水）	6月24日~7月7日
R9年 11・12・1・2月	9月30日（水）	8月19日~9月1日
R9年 1・2・3・4月	11月25日（水）	10月21日~11月2日
3・4・5・6月	令和9年 1月27日（水）	R9年 12月23日~1月8日
5・6・7・8月	3月24日（水）	2月24日~3月9日

- *予約方法***
右記の申し込み先へ電話でお申し込みください。

会場案内図



※万代保育園と同じ建物です（駐車場共有）

※安産教室受講者は使用料が減免されます。
駐車できない場合は、近くの有料駐車場を
ご利用いただくことになります。

〈申し込み・問い合わせ先〉

中央区役所

健康福祉課 健康増進係

☎025-223-7237

（平日 8時30分~17時30分）

定員に達しない場合は、申し込み期間後でも
受け付けますのでご相談ください

★公民館では「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。



公民館「安産教室～パパになる準備」のHP