



# 安産教室 パパになる準備



講師

開業助産師 齊藤 里佳 さん

産後の生活は、なかなかイメージしにくいもの。  
赤ちゃんを迎える前に、心の準備をしませんか。

10/20(日)

午前 10 時～正午

内容

- ・産後ってどうなの？  
～データから見る産後の変化と  
家事育児の役割分担～
- ・先輩パパからのメッセージ  
～聞いてみよう！リアルな体験談～

◇対 象:妊娠中の方とそのパートナー 12組 (ひとりでの参加も可)  
※応募多数の場合は抽選となります。

◇会場:中央公民館(クロスパルにいがた内)4階 403・404講座室

◇参加費:無料

◇申込締切:令和6年10月6日(日)

◇申込方法:右の二次元コードを読み取り、新潟市オンライン申請システム  
(e-NIIGATA)でお申し込みください。



## 昨年度参加者の感想より



助産師さんの話をきいて、夫婦で話し合うことができてよかった。

周りに妊娠・出産を経験した人があまりいないので、先輩パパ・ママのリアルな話を聞けてとっても参考になりました。

妊娠中は妻や赤ちゃんの健康の不安でいっぱい、産後のことまでは想像できていなかった。産後の生活を具体的に想像できて、今後どんなフォローがあるのかを、夫婦で考えられてよかった。



## 申込み方法



電話からは  
中央公民館 025-224-2088  
(平日 9:00~17:00)



スマートフォンからは  
右の二次元コードを読み取ると  
新潟市オンライン申請システム(e-NIIGATA)に  
つながります

※スマートフォンの場合、ドメイン指定受信を設定されている方は  
「city.niigata.lg.jp」を受信できるように指定してください。



パソコンからは  
新潟市ホームページ内検索で「中央公民館 安産教室」を検索してお申し込みください

中央公民館 安産教室



10月6日(日)までにお申し込みください。

応募者多数の場合は抽選します。

受講の可否については10月15日(火)までにメールまたは郵便でお知らせします。

※ 記入していただいた個人情報については、新潟市中央公民館「安産教室 パパになる準備」のご連絡のみに利用させていただきます。

主催・問い合わせ

## 新潟市中央公民館 (クロスパルにいがた)

〒951-8055

新潟市中央区礎町通3ノ町 2086 番地

TEL: 025-224-2088

FAX: 025-223-4572



●バス: 「礎町」下車。  
そこから徒歩3分です。  
●車: 駐車場28台有。受付の機械処理で最初の30分無料になります。以後30分ごとに150円。