

令和7年度

東区 安産教室



東区では 妊婦さんとそのご家族が安心して出産・子育てを迎えられるよう
妊娠前期と後期に講座を開催しています。ぜひお気軽にご参加ください。

対 象 者： 東区にお住まいの下記対象の妊婦さん（各回先着10名・予約制）
★妊娠後期の講座は、ご主人やパートナーの方も一緒に参加できます。

会 場： 木戸健康センター（東区役所2階） 東区下木戸1-4-1

加 費： 無料

持 物： 母子健康手帳、筆記用具、必要に応じて飲み物など

妊娠前期・後期の講座 それぞれのお申し込みが必要です

妊娠前期の すこやかママ講座	対象 (出産予定月)	開催日 (第2火曜日)	申込み開始日
受付 13:15~ 開催 13:30~15:00 (90分)	令和7年 8・9・10月	令和7年 5月13日 (火)	令和7年 4月23日 (水)
☆ ママと赤ちゃんのための お口の健康	令和7年 11・12月	令和7年	令和7年
☆ ママと赤ちゃんのための すこやかな食事	令和8年 1月	8月5日 (火)	7月23日 (水)
☆ ママの こころとからだの変化	令和8年 2・3・4月	令和7年 11月11日 (火)	令和7年 10月22日 (水)
☆ 産前・産後のお役立ち情報	令和8年 5・6・7月	令和8年 2月10日 (火)	令和8年 1月21日 (水)
☆ ちょっと交流タイム			

妊娠後期の ウェルカム赤ちゃん講座	対象 (出産予定月)	開催日 (第2火曜日)	申込み開始日
★ご主人やパートナーの方も参加できます	令和7年 5・6・7月	令和7年 4月8日 (火)	令和7年 3月19日 (火)
受付 13:15~ 開催 13:30~15:30 (120分)	令和7年 7・8・9月	令和7年 6月10日 (火)	令和7年 5月21日 (水)
☆ ママとパパの こころの健康	令和7年 8・9・10月	令和7年 7月8日 (火)	令和7年 6月18日 (水)
☆ 赤ちゃんが泣いて困ったら	令和7年 10・11・12月	令和7年 9月9日 (火)	令和7年 8月20日 (水)
☆ 赤ちゃんのお世話体験	令和7年 11・12月	令和7年	令和7年
☆ 沐浴の やり方とポイント	令和8年 1月	10月14日 (火)	9月24日 (水)
☆ 産前・産後のお役立ち情報	令和8年 1・2・3月	令和7年 12月9日 (火)	令和7年 11月19日 (水)
☆ ちょっと交流タイム	令和8年 2・3・4月	令和8年 1月13日 (火)	令和7年 12月24日 (水)
	令和8年 4・5・6月	令和8年 3月10日 (火)	令和8年 2月18日 (水)
	令和8年 5・6・7月	次年度	令和8年 3月18日 (水)

東区公認
キャラクター
ぬたりん



★講座内での撮影や録音などは許可がある場合以外はお控えください。

申込み・問い合わせは
お電話で

東区健康福祉課 健康増進係
☎025-250-2340

新潟市すべての区の
安産教室はこちらから

新潟市 安産教室

