

令和7年度

中央区安産教室（前期）

すこやかママ講座のご案内

妊婦さんとご家族が素敵なマタニティライフを送り、出産を迎えられるように、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* 南地域保健福祉センター（中央区新和 3 丁目 3-1）
- *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
8・9・10月	令和7年 5月28日(水)	4月23日~5月7日
9・10・11・12月	令和7年 7月23日(水)	6月18日~7月1日
令和8年 11・12・1・2月	令和7年 9月24日(水)	8月20日~9月2日
令和8年 1・2・3・4月	令和7年 11月26日(水)	10月22日~11月4日
3・4・5・6月	令和8年 1月28日(水)	12月24日~令和8年1月13日
5・6・7・8月	令和8年 3月25日(水)	2月18日~3月3日

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

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。



中央区子育て
応援 Mascot
「たっちゃん」

〈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)