



妊 婦 さ ん ク ラ ス



ご妊娠おめでとうございます！妊娠中の体のこと、準備すること、産後の生活などについて、助産師と話してみませんか？地域で活動している助産師が、リアルな子育ての状況や、子育て準備に役立つ情報をお伝えして、安心して赤ちゃんを迎えられるよう、お手伝いいたします。
皆さんからの質問や疑問も大歓迎。参加者同士の交流を通じて、お互いに情報交換もできます！
ご参加、お待ちしております！

【対象】 区内在住の妊婦さんで、妊娠20週以降の方（このクラスに初めて参加される方）

【定員】 先着12名程度（経産婦さんも申し込み可能です）

★事前申し込み制です。

【一時保育】 なし

【参加費】 無料

【持ち物】 母子健康手帳、飲み物、筆記用具 など

【講師】 助産師（公社）東京都助産師会新宿中野杉並地区分会所属



日にち	時間	会場	受付開始
4月25日土曜日	13:30～ 15:30	北部すこやか福祉センター	4月13日月曜日
5月16日土曜日	13:30～ 15:30	南部すこやか福祉センター	5月4日月曜日
6月13日土曜日	13:30～ 15:30	鷺宮すこやか福祉センター	6月1日月曜日
7月4日土曜日	13:30～ 15:30	中部すこやか福祉センター	6月22日月曜日
9月5日土曜日	13:30～ 15:30	南部すこやか福祉センター	8月24日月曜日
10月17日土曜日	13:30～ 15:30	北部すこやか福祉センター	10月5日月曜日
11月14日土曜日	13:30～ 15:30	中部すこやか福祉センター	11月2日月曜日
R9年1月16日土曜日	13:30～ 15:30	南部すこやか福祉センター	R9年1月4日月曜日
R9年2月13日土曜日	13:30～ 15:30	鷺宮すこやか福祉センター	R9年2月1日月曜日
R9年3月6日土曜日	13:30～ 15:30	中部すこやか福祉センター	R9年2月22日月曜日

【事業に関する問い合わせ先】

中野区地域包括ケア推進課 すこやか福祉センター企画調整係
03-3228-8809



お申込みはこちらから