

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、お話を聞いてみませんか？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ます。皆さんからの質問や疑問も大歓迎。安心して赤ちゃんをお迎えできるよう、いろいろ聞いてみましょう。

【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、マスク、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

実施日	時間	開催場所	受付開始日	
4/10(土)	※新型コロナウイルス感染 予防のため、当面の間 午後1:30~2:30に 時間を短縮して事業を 実施します。	北部すこやか福祉センター	3/29(月)	
5/22(土)		南部すこやか福祉センター	5/10(月)	
6/26(土)		鷺宮すこやか福祉センター	6/14(月)	
7/17(土)		中部すこやか福祉センター	7/ 5(月)	
8/ 7(土)		北部すこやか福祉センター	7/26(月)	
9/18(土)		南部すこやか福祉センター	9/ 6(月)	
10/23(土)		鷺宮すこやか福祉センター	10/12(火)	
11/ 6(土)		開催時間を変更する場合は、中野区ホームページで お知らせします。	中部すこやか福祉センター	10/25(月)
12/ 4(土)		北部すこやか福祉センター	11/22(月)	
1/29(土)		南部すこやか福祉センター	1/17(月)	
2/19(土)		鷺宮すこやか福祉センター	2/ 7(月)	
3/ 5(土)		中部すこやか福祉センター	2/22(月)	

【申込み方法】 参加を希望される回の、開催すこやか福祉センターへ電話又は窓口にてお申込みください。受付開始日の午前8時30分より予約をお受けします。

【問い合わせ・申し込み先】

中部すこやか福祉センター	03-3367-7788	中野区中央3-19-1
北部すこやか福祉センター	03-3388-0240	中野区江古田4-31-10
南部すこやか福祉センター	03-3380-5551	中野区弥生町5-11-26
鷺宮すこやか福祉センター	03-3336-7111	中野区若宮3-58-10

感染予防対策について

クラス当日、体調のすぐれない方のご参加はご遠慮ください。参加される方は、入室時の手指消毒、マスク着用、体温測定、体調確認アンケートにご協力ください。担当助産師もマスクを着用してお話しします。また、状況による開催時間の短縮、プログラム内容の変更等についても、ご了承ください。