

# マタニティケアクラス～妊娠中の健康管理 母乳相談～

安産を目指して心身ともに準備を整えていけるよう、体づくりや妊娠期間中からのおっぱいのお手入れなど助産師がお一人おひとりへ丁寧にお伝えします。

対 象：中野区在住で、初めて出産を迎える妊娠28週から36週の方  
 ※講座の参加は、妊婦の方ご本人のみです。

定 員：各回10名

参加費：無料

持ち物：母子健康手帳

会 場：堤式助産母乳育児相談処(中野区新井2-5-4)

日 程：下記の通り



実施日	開催時間	申込み受け付け期間(必着)
① 5月12日(日)	午前10時～12時	4月15日(月)～4月24日(水)
② 6月9日(日)	午前10時～12時	5月13日(月)～5月22日(水)
③ 7月14日(日)	午前10時～12時	6月17日(月)～6月26日(水)
④ 9月8日(日)	午前10時～12時	8月12日(月)～8月21日(水)
⑤ 10月13日(日)	午前10時～12時	9月16日(月)～9月25日(水)
⑥ 11月10日(日)	午前10時～12時	10月14日(月)～10月23日(水)
⑦ 12月8日(日)	午前10時～12時	11月11日(月)～11月20日(水)
⑧ 令和7年 1月12日(日)	午前10時～12時	12月16日(月)～12月25日(水)
⑨ 2月16日(日)	午前10時～12時	1月20日(月)～1月29日(水)
⑩ 3月9日(日)	午前10時～12時	2月10日(月)～2月19日(水)

## 【申込み方法】

往復ハガキに以下の①～⑥をご記入のうえ、

お申し込みください(受け付け期間内必着)

- ①〒住所      ②参加者氏名(ふりがな)
- ③年齢        ④電話番号    ⑤出産予定日
- ⑥参加希望日

申し込みにあたって注意していただきたいこと

- ★返信面には、お申込みされた方の宛先を忘れずにご記入ください。
- ★消えるボールペンでの記入はしないでください。
- ★ハガキ1通につき、一講座のみご記入ください。
- ★1回の受け付け期間で、お一人1通のお申込みです。
- ★お申込み多数の場合は抽選です。
- ★参加の可否は、返信ハガキでお送りします。
- ★電話での申し込みはお受けしていません。

<申し込み先> 〒165-0026

中野区新井2-5-4 堤式助産母乳育児相談処

「マタニティケアクラス」申込み係

電話 03(3388)8565 または 03(5380)3810

※受付時間 平日9時～17時

