

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	申込み受付期間(必着)
① 4月19日(日)	午前10時～12時	4月1日(水)～4月9日(木)
② 5月10日(日)	午前10時～12時	4月13日(月)～4月30日(木)
③ 6月14日(日)	午前10時～12時	5月18日(月)～6月4日(木)
④ 7月12日(日)	午前10時～12時	6月15日(月)～7月2日(木)
⑤ 8月16日(日)	午前10時～12時	7月20日(月)～8月6日(木)
⑥ 9月13日(日)	午前10時～12時	8月17日(月)～9月3日(木)
⑦ 10月11日(日)	午前10時～12時	9月14日(月)～10月1日(木)
⑧ 11月8日(日)	午前10時～12時	10月12日(月)～10月29日(木)
⑨ 12月13日(日)	午前10時～12時	11月16日(月)～12月3日(木)
⑩ 令和9年 1月10日(日)	午前10時～12時	12月14日(月)～1月5日(火)
⑪ 2月14日(日)	午前10時～12時	1月18日(月)～2月4日(木)
⑫ 3月14日(日)	午前10時～12時	2月15日(月)～3月4日(木)

【申込み方法】

電子申請によるお申込みになります。
 受付期間中に下記のQRコードから申請をお願いいたします。



<申し込みに関してのお問い合わせ先>

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

<事業内容に関するお問い合わせ先>

堤式助産母乳育児相談処

03(3388)8565 または 03(5380)3810

※平日 9時～17時

