



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、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
4/26（土）	午後1：30～3：30	北部すこやか福祉センター	4/14（月）
5/17（土）	午後1：30～3：30	南部すこやか福祉センター	5/2（金）
6/14（土）	午後1：30～3：30	鷺宮すこやか福祉センター	6/2（月）
7/5（土）	午後1：30～3：30	中部すこやか福祉センター	6/23（月）
9/6（土）	午後1：30～3：30	南部すこやか福祉センター	8/25（月）
10/18（土）	午後1：30～3：30	北部すこやか福祉センター	10/6（月）
11/15（土）	午後1：30～3：30	中部すこやか福祉センター	11/4（火）
R8年1/17（土）	午後1：30～3：30	南部すこやか福祉センター	1/5（月）
2/21（土）	午後1：30～3：30	鷺宮すこやか福祉センター	2/9（月）
3/7（土）	午後1：30～3：30	中部すこやか福祉センター	2/24（火）

【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

03-3388-8809



お申し込みはこちらのQR
コードからになります。