

# こんにちは赤ちゃん学級



ご夫婦での参加 ママだけ、パパだけの参加 祖父母等ご家族の参加 いずれも大歓迎!! (1世帯2名まで参加可)

対 象 : 中野区在住で、はじめて出産をむかえる妊婦とその家族

~妊娠20週以降35週までの期間での参加をおすすめします~

内容: 沐浴実習・パパの妊婦体験・産後のこころと身体についてのお話し 他 (各会場いずれも同一の内容です)

時 間:【午前】9時30分~12時 または【午後】13時45分~16時15分

定 員 : ・中部すこやか福祉センター 42人 ・北部すこやか福祉センター 30人 ・南部すこやか福祉センター 36人 ・鷺宮すこやか福祉センター 24人

#### 【申し込み方法】

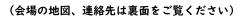
以下の①~⑤を書いて、往復はがきにて申し込み期間内(必着)にお申込みください。各回の定員に基づき抽選で受講生を決定します。

- ① 妊婦の氏名・住所 ② 参加される方全員(妊婦含む)の氏名(ふりがな)・年齢・赤ちゃんからみた続柄
- ③ 電話番号(日中のご連絡先) ④ 出産予定日 ⑤ 参加希望日
  - ⑤ 参加希望日および開催場所(第2希望は、第1希望より遅い日程をご記入ください)
- ※ 申し込み期間外のお申し込みは抽選の対象外となります。
- ・ 参加が至れるとの所に参加(<del>常にが至し、常いが至る)といっていていい。</del>
  ※第2希望は申し込み期間外でも記載可能。 ※母子手帳と筆記用具をお持ちください。
- ※ 返信はがきにご自身の宛名を忘れずに記入してください。 ※はがきへのご記入はインクジェット不可。

<問合先> 月曜日~金曜日 9:00~17:00 Tel 03-3388-8565 または 03-5380-3810

お友達づくりのために、お住まいの住所地を担当する すこやか福祉センターでのご参加をおすすめしていま すが、他の開催会場もお申込みできます。

実施日	時間	開催場所	申し込み期間(必着)	実施日	時間	開催場所	申し込み期間(必着)	実施日	時間	開催場所	申し込み期間(必着)	
2024年(令和6年)				8/3 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	6月28日~7月12日	12/7(土)	午後	北部すこやか福祉センター	月 日~  月 5日	
4/20 (土)	午前	北部すこやか福祉センター	4月   日~4月 8日	8/10 (土)	午前	北部すこやか福祉センター	7月 5日~7月19日	12/14(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	月8日~  月22日	
4/20 (土)	午後	北部すこやか福祉センター	4月   日~4月 8日	8/24 (土)	午後	中部すこやか福祉センター	7月19日~8月2日	12/21(土)	午前	中部すこやか福祉センター	月  5日~  月29日	
4/27 (土)	午前	中部すこやか福祉センター	4月   日~4月12日	8/31 (土)	午後	南部すこやか福祉センター	7月26日~8月9日	12/21(土)	午後	中部すこやか福祉センター	月  5日~  月29日	
5/2 (木)	午後	南部すこやか福祉センター	4月   日~4月15日	9/7 (土)	午前	北部すこやか福祉センター	8月 2日~8月16日	2025年	(令和「	7年)		
5/11 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	4月5日~4月19日	9/14 (土)	午後	中部すこやか福祉センター	8月 9日~8月23日	1/11(土)	午後	南部すこやか福祉センター	12月6日~12月20日	
5/11 (土)	午後	鷺宮すこやか福祉センター	4月5日~4月19日	9/21 (土)	午後	南部すこやか福祉センター	8月16日~8月30日	1/18(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	12月13日~12月27日	
5/18 (土)	午後	北部すこやか福祉センター	4月12日~4月26日	9/28 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	8月23日~9月6日	1/25(土)	午後	北部すこやか福祉センター	12月20日~ 月6日	
5/25(土)	午前	中部すこやか福祉センター	4月19日~5月7日	10/5 (土)	午後	北部すこやか福祉センター	8月30日~9月13日	2/1(土)	午後	中部すこやか福祉センター	12月27日~ 月10日	
6/1 (土)	午後	南部すこやか福祉センター	4月26日~5月10日	10/12 (土)	午後	中部すこやか福祉センター	9月 6日~9月20日	2/8(土)	午後	南部すこやか福祉センター	月3日~ 月 7日	
6/8 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	5月7日~5月17日	10/26 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	9月20日~10月4日	2/15(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	月 0日~ 月24日	
6/15 (土)	午後	南部すこやか福祉センター	5月10日~5月24日	10/31(木)	午後	南部すこやか福祉センター	9月26日~10月9日	2/22(土)	午前	中部すこやか福祉センター	月 7日~ 月3 日	
6/22 (土)	午前	中部すこやか福祉センター	5月17日~5月31日	11/2 (土)	午後	北部すこやか福祉センター	9月27日~10月11日	3/1(土)	午後	北部すこやか福祉センター	I 月24日~2月7日	
6/29 (土)	午前	北部すこやか福祉センター	5月24日~6月7日	11/9(土)	午後	中部すこやか福祉センター	10月4日~10月18日	3/8(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	2月1日~2月14日	
7/6 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	5月31日~6月14日	11/16 (土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	10月11日~10月25日	3/13(木)	午後	中部すこやか福祉センター	2月7日~2月21日	
7/13 (土)	午後	北部すこやか福祉センター	6月 7日~6月21日	川/30 (土)	午前	南部すこやか福祉センター	10月25日~11月8日	3/15(土)	午後	南部すこやか福祉センター	2月7日~2月21日	
7/20 (土)	午後	中部すこやか福祉センター	6月14日~6月28日	11/30 (土)	午後	南部すこやか福祉センター	10月25日~11月8日	3/22(土)	午後	北部すこやか福祉センター	2月14日~2月28日	
7/27(土)	午後	南部すこやか福祉センター	6月21日~7月5日			1				1	'	



# 金锡器內國

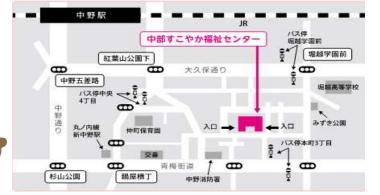
### 中部すこやか福祉センター

中野区中央3-19-1 電話03-3367-7788

《交通》 電車: JR中央線、東京メトロ東西線「中野」駅下車 南口より徒歩20分

東京メトロ丸ノ内線「新中野」駅下車 出口4番より徒歩9分

バス:京王バス(渋64)、関東バス(宿05)「堀越学園」下車 徒歩5分





#### 北部すこやか福祉センター

中野区江古田4-31-10 電話03-3388-0240

«交通» 電車:西武新宿線「沼袋」下車 北口より徒歩10分

バス: 京王バス(中92) 「江古田四丁目」下車 徒歩2分



### 鷺宮すこやか福祉センター

中野区若宮3-58-10 電話03-3336-7111

«交通» 電車:西武新宿線「鷺ノ宮」下車 南口より徒歩3分

バス:関東バス(阿01)「鷺ノ宮駅」下車 徒歩5分



## 南部すこやか福祉センター(みなみらいず内)

中野区弥牛町5-11-26 電話03-3380-5551

《交通》 電車:東京メトロ丸ノ内線「中野富士見町」駅下車 徒歩7分

バス:京王バス(渋63)渋谷駅行、(宿45)新宿駅西口行「富士高校」下車

徒歩1分

