

西区にお住まいの  
妊婦さん  
対象

令和6年度

要予約

# 安産教室



妊婦さんとご家族が安心して妊娠・出産を迎え、  
生まれてくる赤ちゃんとの生活を楽しくスタートできるよう  
2コースの安産教室を開催しています。



## すこやかママ講座

先着  
15人

- ◆ おなかの赤ちゃんの成長
- ◆ 妊娠中の栄養と食事
- ◆ 妊娠中の口腔衛生
- ◆ 妊娠中の体と心について
- ◆ 利用できる制度やサービス
- ◆ 妊婦さん同士の交流 など



## ウェルカム赤ちゃん講座

先着  
10組

- ◆ 赤ちゃんについて
- ◆ 赤ちゃんのお世話体験  
(沐浴、だっこ、おむつ交換)
- ◆ 産後の生活とママ・パパの気持ち
- ◆ 利用できる制度やサービス
- ◆ グループワーク など

会場

西区坂井輪健康センター  
(新潟市西区寺尾東3丁目14-41)

開催時間

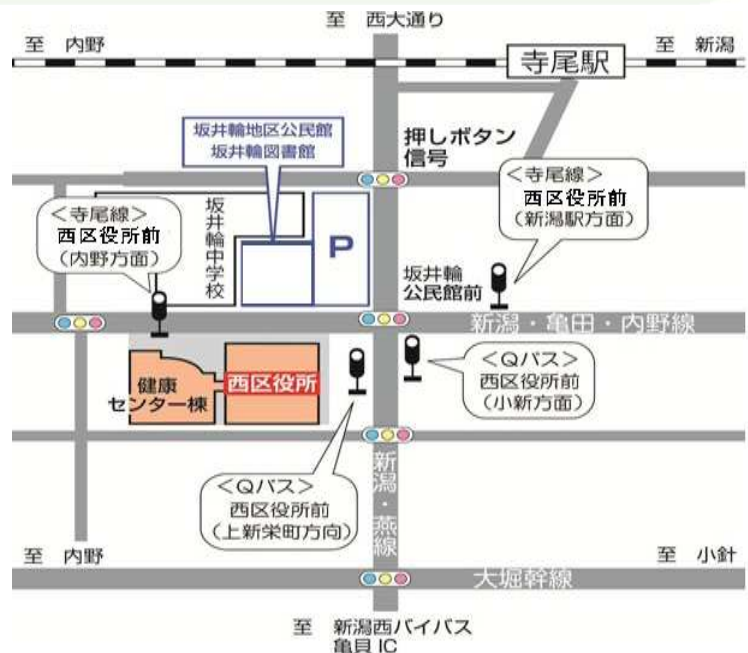
13:15受付開始  
ママ講座13:30~15:00  
赤ちゃん講座13:30~15:30

参加費

無 料

持ち物

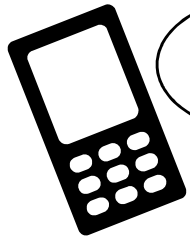
母子健康手帳・筆記用具  
※赤ちゃん講座のみバスタオルも  
追加でお持ちください



予約方法、開催日程は裏面をご覧ください



西区役所 健康福祉課健康増進係



予約は  
こちら

025-264-7423

受付時間 8:30~17:30 (平日のみ)

※各教室ごとに申し込みが必要です

# 開催日程

令和6年

8・9・10 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

4月18日(木)

受付開始 ☎ 3/21(木)

各回先着10組

**赤ちゃん講座**

5月16日(木)

受付開始 ☎ 4/17(水)

または

6月20日(木)

受付開始 ☎ 5/15(水)

令和6年

11・12 月 1 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

7月18日(木)

受付開始 ☎ 6/19(水)

各回先着10組

**赤ちゃん講座**

8月22日(木)

受付開始 ☎ 7/17(水)

または

9月19日(木)

受付開始 ☎ 8/21(水)

令和7年

2・3・4 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

10月17日(木)

受付開始 ☎ 9/18(水)

各回先着10組

**赤ちゃん講座**

11月21日(木)

受付開始 ☎ 10/16(水)

または

12月19日(木)

受付開始 ☎ 11/20(水)

令和7年

5・6・7 月

出産予定の方

先着15名

**ママ講座**

1月16日(木)

受付開始 ☎ 12/18(水)

各回先着10組

**赤ちゃん講座**

2月20日(木)

受付開始 ☎ 1/15(水)

または

3月27日(木)

受付開始 ☎ 2/19(水)

お願い

各自で感染症対策をお願いします。体調不良時は参加をお控えください。