

安産教室のご案内

北区では妊婦さんご家族が安心して出産を迎えられ、生まれてくる赤ちゃんとの楽しい生活がスタートできるように、安産教室を開催しています。

○対象者: 北区にお住まいの、下記の対象の妊婦さん

○会場: 北区豊栄健康センター(新潟市北区東栄町 1-1-35)



○内容: **【前期】『すこやかママ講座』 (先着16名・予約制)**

- ・妊娠中の栄養と食事(栄養士によるお話)
- ・妊娠中の過ごし方、体と心について(助産師によるお話)

【後期】『ウェルカム赤ちゃん講座』 (先着12名・予約制)

- ・赤ちゃんとの生活、沐浴の方法とポイント
- ・産後の体と心の変化(助産師によるお話)
- ・赤ちゃん人形を使った抱っこ・着替え体験

後期は
ご家族1名まで
同伴いただけます

○時間: **受付** 9:15~9:30 **開催時間** **【前期】**9:30~11:00
【後期】9:30~11:30

○持ち物:
・母子健康手帳
・筆記用具
・事前質問用紙(裏面の質問用紙に質問内容を記載し、当日お持ちください)

★当日、体調不良や風邪症状(咳・発熱など)のある方はご参加をお控えください。
感染症対策については、随時新潟市ホームページをご確認ください。

| 対象者 出産予定日 | 前期 | | 後期 | |
|--------------------|----------|-------------|----------|-------------|
| | 開催日 | 申し込み 開始日 | 開催日 | 申し込み 開始日 |
| 令和6年 8・9・10月 | 5月24日(金) | 4/24(水) | 6月28日(金) | 5/22(水) |
| 令和6年 11・12月・令和7年1月 | 8月23日(金) | 7/24(水) | 9月27日(金) | 8/21(水) |
| 令和7年 2・3・4月 | 11月1日(金) | 9/18(水) | 12月6日(金) | 11/6(水) |
| 令和7年 5・6・7月 | 2月7日(金) | 12/18(水) | 3月7日(金) | 2/5(水) |

【申込み・問い合わせ】 電話 025-387-1340 (北区役所 健康福祉課 健康増進係)

❀ 北区 安産教室【前期】 事前質問用紙 ❀

【前期】に出席される際にご質問がありましたら、下記にご記入いただき
当日受付へご提出ください。

問1. 栄養士へ、妊娠中の食事のことで聞きたいことはありますか

問2. 助産師へ、妊娠中のことで聞きたいことはありますか

<前期>会場：豊栄健康センター（北区東栄町 1-1-35）
時間：9：30～11：00（受付 9：15～9：30）

キリトリ

北区 安産教室【後期】 事前質問用紙



【後期】にご出席される際にご質問がありましたら、下記にご記入いただき
当日受付へご提出ください。

問1. 赤ちゃんとの生活、お世話のことで聞きたいことはありますか

問2. 産後の体調のことで聞きたいことはありますか

問3. その他、助産師や保健師へ聞きたいことはありますか

<後期> 会場：豊栄健康センター（北区東栄町 1-1-35）
時間：9：30～11：30（受付 9：15～9：30）