

# 安産教室のご案内

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)
- ・妊婦さん同士で聞いてみたいこと(グループワーク)



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
- ・赤ちゃん人形を使った体験(沐浴・抱っこ・着替え)
- ・産後の体と心の変化(助産師によるお話、グループワーク)

後期は  
ご家族1名まで  
ご一緒に参加できます

**開催時間** 受付 9:15～ 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(裏面の質問用紙を記入し、当日お持ちください)

対象 (出産予定月)	前期		後期	
	日程	予約 開始日	日程	予約 開始日
令和7年 8・9・10月	5月23日(金)	4/23(水)	6月27日(金)	5/21(水)
令和7年 11・12月・令和8年1月	8月22日(金)	7/23(水)	9月26日(金)	8/20(水)
令和8年 2・3・4月	11月7日(金)	9/24(水)	12月5日(金)	11/5(水)
令和8年 5・6・7月	2月6日(金)	12/24(水)	3月6日(金)	2/4(水)

ご予約・お問い合わせ 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）