

# 妊娠中の教室のご案内

教室名	内容・定員	会場	時間	曜日	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	申込先
両親学級 (要申し込み)	ご夫婦で参加し、妊娠中の過ごし方、出産・育児について体験を通して学びます。 【定員】 第1子を妊娠中の妊娠32週未満の妊婦さんとパートナー20組	市役所別館1階 乳幼児健診室 または 市民会館	9時30分～ 11時30分	土曜日 または 日曜日	21	27	23	22	25	30	27	18	15	27	23	24	⑤
	ご夫婦で参加し、妊娠中の過ごし方、出産・育児について体験を通して学びます。 【定員】10組 第1子の妊娠32週未満の妊婦さんとパートナー	琴海南部文化 センター			16	9	④										
妊婦の 栄養料理教室 (要申し込み)	妊娠中の栄養について実習を通して学びます。(材料費：400円) 【定員】10人 妊娠32週未満の妊婦さん	江平地区ふれあい センター 上長崎地区ふれあい センター	13時～ 15時30分	木曜日	24			30			29				28	①	
両親学級 プレママ・プレパパ 楽しくクッキング (要申し込み)	妊娠中の栄養や過ごし方について実習や体験を通して学びます。 (材料費：400円) 【定員】10組 第1子を妊娠中の妊娠32週未満の妊婦さんとパートナー	健康づくり センター	10時～ 13時	日曜日					9						10	③	
		東部地区にこここ センター	10時～ 13時		1												②
ツインズ教室	3歳までの双子以上のお子さん と多胎妊婦の方の教室です。 【定員】なし	市役所別館地下1階 機能回復訓練室	10時～ 11時30分	偶数月の 木曜日	5		10 (日) フェスティバル		2		4		6		7		⑤

**<注意点>**

- ・ 教室日程・会場につきましては、「広報ながさき」や長崎市の子育て応援情報サイト「イーカオ」でもご案内しております。
- ・ 日程、会場が変更となる場合がありますので、申し込みの際に必ずご確認ください。
- ・ 定員を超えた場合には抽選となる場合がありますので、詳しくは下記の問い合わせ先へご連絡ください。

**<問い合わせ先・申し込み先>**

- |          |       |                        |                 |
|----------|-------|------------------------|-----------------|
| ①中央総合事務所 | 地域福祉課 | 健康支援係 (長崎市桜町6-3)       | : ☎095-829-1429 |
| ②東総合事務所  | 地域福祉課 | 健康支援係 (長崎市田中町279-4)    | : ☎095-813-9001 |
| ③南総合事務所  | 地域福祉課 | 健康支援係 (長崎市布巻町111-1)    | : ☎095-892-1113 |
| ④北総合事務所  | 地域福祉課 | 健康支援係 (長崎市琴海村松町703-14) | : ☎095-814-3400 |
| ⑤あじさいコール |       |                        | : ☎095-822-8888 |

