

妊娠中の教室のご案内

教室名	内容・定員	会場	時間	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	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】20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	市役所別館1階 乳幼児健診室 または 市民会館	9時45分～ 11時30分	土曜日 または 日曜日	20	26	22	28	24	29	26	17	14	26	15	15	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子を妊娠中の妊娠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	9時45分～ 12時		15	8	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。 【定員】10人 妊娠32週未満の妊婦さんやパートナー	江平地区ふれあい センター	平日:13時～ 15時30分 日曜日:10時 30分～13時	木曜日 または 日曜日	30							19					⑤
		上長崎地区ふれあい センター			26	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。 【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(布巻町)	10時～ 13時	日曜日				7					19				③
		東部地区にこにこ センター			23	2	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	4		9 (日) フェスティバル		1		3	28		6			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、お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 |

