

マタニティケアクラス～妊娠中の健康管理 母乳相談～

安産を目指して心身ともに準備を整えていけるよう、体づくりや妊娠期間中からのおっぱいのお手入れなど助産師がお一人おひとりへ丁寧にお伝えします。

対 象：中野区在住で、初めて出産を迎える妊娠 28 週から 36 週の方
※講座の参加は、妊婦の方ご本人のみです。

定 員：各回 10 名

参加費：無料

持ち物：母子健康手帳

会 場：堤式助産母乳育児相談処（中野区新井 2-5-4）

日 程：下記の通り



実 施 日	開 催 時 間	申 込 み 受 付 期 間 (必 着)
① 4 月 20 日 (日)	午前 10 時～12 時	4 月 1 日 (火)～4 月 10 日 (木)
② 5 月 11 日 (日)	午前 10 時～12 時	4 月 21 日 (月)～5 月 1 日 (木)
③ 6 月 8 日 (日)	午前 10 時～12 時	5 月 12 日 (月)～5 月 29 日 (木)
④ 7 月 13 日 (日)	午前 10 時～12 時	6 月 16 日 (月)～7 月 3 日 (木)
⑤ 8 月 17 日 (日)	午前 10 時～12 時	7 月 22 日 (火)～8 月 7 日 (木)
⑥ 9 月 14 日 (日)	午前 10 時～12 時	8 月 18 日 (月)～9 月 4 日 (木)
⑦ 10 月 12 日 (日)	午前 10 時～12 時	9 月 16 日 (月)～10 月 2 日 (木)
⑧ 11 月 9 日 (日)	午前 10 時～12 時	10 月 14 日 (火)～10 月 30 日 (木)
⑨ 12 月 14 日 (日)	午前 10 時～12 時	11 月 17 日 (月)～12 月 4 日 (木)
⑩ 令和 8 年 1 月 11 日 (日)	午前 10 時～12 時	12 月 15 日 (月)～1 月 5 日 (木)
⑪ 2 月 15 日 (日)	午前 10 時～12 時	1 月 13 日 (火)～2 月 5 日 (木)
⑫ 3 月 8 日 (日)	午前 10 時～12 時	2 月 9 日 (月)～2 月 24 日 (木)

【申込み方法】

令和 7 年度より電子申請によるお申込みになります。

受付期間中に下記の QR コードから申請をお願いします。



<申し込みに関してのお問い合わせ先>

中野区地域包括ケア推進課

すこやか福祉センター企画調整係

03(3228)8809

<事業内容に関するお問い合わせ先>

堤式助産母乳育児相談処

03(3388)8565 または 03(5380)3810

※平日 9 時～17 時

