



2024年度

2024. 4. 1

こんにちは赤ちゃん学級



ご夫婦での参加
ママだけ、パパだけの参加
祖父母等ご家族の参加
いずれも大歓迎!!
(1世帯2名まで参加可)

対象：中野区在住で、はじめて出産をむかえる妊婦とその家族

～妊娠20週以降35週までの期間での参加をおすすめします～

内容：沐浴実習・パパの妊婦体験・産後のこころと身体についてのお話し 他 (各会場いずれも同一の内容です)

時間：【午前】9時30分～12時 または 【午後】13時45分～16時15分

定員：・中部すこやか福祉センター 42人 ・北部すこやか福祉センター 30人 ・南部すこやか福祉センター 36人 ・鷺宮すこやか福祉センター 24人

【申し込み方法】

以下の①～⑤を書いて、往復はがきにて申し込み期間内(必着)にお申込みください。各回の定員に基づき抽選で受講生を決定します。

- ① 妊婦の氏名・住所 ② 参加される方全員(妊婦含む)の氏名(ふりがな)・年齢・赤ちゃんからみた続柄
- ③ 電話番号(日中のご連絡先) ④ 出産予定日 ⑤ 参加希望日および開催場所 (第2希望は、第1希望より遅い日程をご記入ください)

※ 申し込み期間外のお申し込みは抽選の対象外となります。 ※ 第2希望は申し込み期間外でも記載可能。 ※ 母子手帳と筆記用具をお持ちください。

※ 返信はがきにご自身の宛名を忘れずに記入してください。 ※ はがきへのご記入はインクジェット不可。



<申込先> 〒165-0026 中野区新井2-5-4 堤式助産母乳育児相談処「こんにちは赤ちゃん学級係」

<問合せ先> 月曜日～金曜日 9:00～17:00 TEL 03-3388-8565 または 03-5380-3810

お友達づくりのために、お住まいの住所地を担当するすこやか福祉センターでのご参加をおすすめしていますが、他の開催会場もお申込みできます。

実施日	時間	開催場所	申し込み期間(必着)	実施日	時間	開催場所	申し込み期間(必着)	実施日	時間	開催場所	申し込み期間(必着)
2024年(令和6年)				8/3(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	6月28日～7月12日	12/7(土)	午後	北部すこやか福祉センター	11月1日～11月15日
4/20(土)	午前	北部すこやか福祉センター	4月1日～4月8日	8/10(土)	午前	北部すこやか福祉センター	7月5日～7月19日	12/14(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	11月8日～11月22日
4/20(土)	午後	北部すこやか福祉センター	4月1日～4月8日	8/24(土)	午後	中部すこやか福祉センター	7月19日～8月2日	12/21(土)	午前	中部すこやか福祉センター	11月15日～11月29日
4/27(土)	午前	中部すこやか福祉センター	4月1日～4月12日	8/31(土)	午後	南部すこやか福祉センター	7月26日～8月9日	12/21(土)	午後	中部すこやか福祉センター	11月15日～11月29日
5/2(木)	午後	南部すこやか福祉センター	4月1日～4月15日	9/7(土)	午前	北部すこやか福祉センター	8月2日～8月16日	2025年(令和7年)			
5/11(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	4月5日～4月19日	9/14(土)	午後	中部すこやか福祉センター	8月9日～8月23日	1/11(土)	午後	南部すこやか福祉センター	12月6日～12月20日
5/11(土)	午後	鷺宮すこやか福祉センター	4月5日～4月19日	9/21(土)	午後	南部すこやか福祉センター	8月16日～8月30日	1/18(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	12月13日～12月27日
5/18(土)	午後	北部すこやか福祉センター	4月12日～4月26日	9/28(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	8月23日～9月6日	1/25(土)	午後	北部すこやか福祉センター	12月20日～1月6日
5/25(土)	午前	中部すこやか福祉センター	4月19日～5月7日	10/5(土)	午後	北部すこやか福祉センター	8月30日～9月13日	2/1(土)	午後	中部すこやか福祉センター	12月27日～1月10日
6/1(土)	午後	南部すこやか福祉センター	4月26日～5月10日	10/12(土)	午後	中部すこやか福祉センター	9月6日～9月20日	2/8(土)	午後	南部すこやか福祉センター	1月3日～1月17日
6/8(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	5月7日～5月17日	10/26(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	9月20日～10月4日	2/15(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	1月10日～1月24日
6/15(土)	午後	南部すこやか福祉センター	5月10日～5月24日	10/31(木)	午後	南部すこやか福祉センター	9月26日～10月9日	2/22(土)	午前	中部すこやか福祉センター	1月17日～1月31日
6/22(土)	午前	中部すこやか福祉センター	5月17日～5月31日	11/2(土)	午後	北部すこやか福祉センター	9月27日～10月11日	3/1(土)	午後	北部すこやか福祉センター	1月24日～2月7日
6/29(土)	午前	北部すこやか福祉センター	5月24日～6月7日	11/9(土)	午後	中部すこやか福祉センター	10月4日～10月18日	3/8(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	2月1日～2月14日
7/6(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	5月31日～6月14日	11/16(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	10月11日～10月25日	3/13(木)	午後	中部すこやか福祉センター	2月7日～2月21日
7/13(土)	午後	北部すこやか福祉センター	6月7日～6月21日	11/30(土)	午前	南部すこやか福祉センター	10月25日～11月8日	3/15(土)	午後	南部すこやか福祉センター	2月7日～2月21日
7/20(土)	午後	中部すこやか福祉センター	6月14日～6月28日	11/30(土)	午後	南部すこやか福祉センター	10月25日～11月8日	3/22(土)	午後	北部すこやか福祉センター	2月14日～2月28日
7/27(土)	午後	南部すこやか福祉センター	6月21日～7月5日								

(会場の地図、連絡先は裏面をご覧ください)

会場案内図

中部すこやか福祉センター

中野区中央3-19-1 電話03-3367-7788

《交通》 電車：JR中央線、東京メトロ東西線「中野」駅下車 南口より徒歩20分
東京メトロ丸ノ内線「新中野」駅下車 出口4番より徒歩9分
バス：京王バス（渋64）、関東バス（宿05）「堀越学園」下車 徒歩5分



鷺宮すこやか福祉センター

中野区若宮3-58-10 電話03-3336-7111

《交通》 電車：西武新宿線「鷺ノ宮」下車 南口より徒歩3分
バス：関東バス（阿01）「鷺ノ宮駅」下車 徒歩5分



北部すこやか福祉センター

中野区江古田4-31-10 電話03-3388-0240

《交通》 電車：西武新宿線「沼袋」下車 北口より徒歩10分
バス：京王バス（中92）「江古田四丁目」下車 徒歩2分



南部すこやか福祉センター（みなみらいず内）

中野区弥生町5-11-26 電話03-3380-5551

《交通》 電車：東京メトロ丸ノ内線「中野富士見町」駅下車 徒歩7分
バス：京王バス（渋63）渋谷駅行、（宿45）新宿駅西口行「富士高校」下車 徒歩1分

