



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週までの期間の方が対象です～

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】

参加をご希望される方は、希望回の申し込み開始日になりましたら、
中野区ホームページより電子申請でお申し込みください。(右QRコードより) ※先着順となります。
※電子申請を持って受付完了となります。確認メール等は送付いたしませんので、直接会場にお越しください。

【問合せ先】

(株)つつみ式 中野区新井2-5-4「こんにちは赤ちゃん学級係」
月曜日～金曜日 9:00～17:00 TEL 03-3388-8565 または 03-5380-3810



※前期分(9月迄)の日程は中野区
ホームページで確認できます

※母子手帳と筆記用具をお持ちください。

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し込みできます。

※北部すこやか福祉センターにつきましては、令和7年9月から年内の予定で施設の一部工事を実施するため、年内の開催はありません。また、そのことに
伴い開催場所に偏りがあり、ご不便ご迷惑をおかけするかとありますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

2025年(令和7年)後期

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

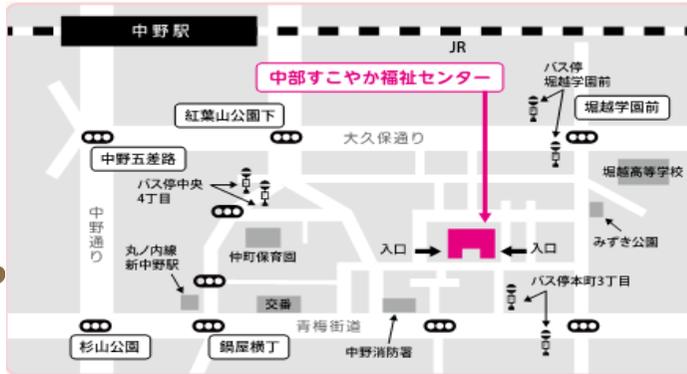
(会場の地図、連絡先は裏面をご覧ください)

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

