

✧ 休日マタニティセミナーのご案内 ✧

(NPO 法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト、ワーカーズコープとの協働)

妊娠中や出産後について知っておきたいことや、育児について学ぶ教室です。

【対象】 長野市に住所がある、妊娠 20~30 週の妊婦さんで第 1 子出産予定の方とその家族

【申込方法】 希望の会場へ電話でお申込みください。(先着順) ※どちらかの会場で 1 回参加していただけます。

【持ち物】 母子健康手帳、マタニティノート、筆記用具、飲み物

※ 「マタニティ応援セミナー」動画を配信しています。右の QR コードを読み取り、ご覧ください。受講前に視聴していただくことをお勧めします。



長野市公式チャンネル



長野市ホームページ

① じゃん・けん・ぽん (新田町 1485-1 もんぜんぶら座 2 階 ☎219-0022)

【時間】 10:00~12:30

※スリッパをお持ちください。

【定員】 16 組

【内容】 講話 (赤ちゃんのいる生活・妊娠中の食生活等)、体験実習 (沐浴・赤ちゃんのお世話)

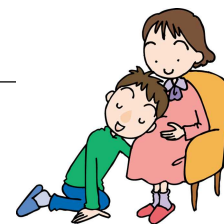
開催月	開催日	出産予定日			申し込み開始日
4月	4月16日(日)	2023年6月25日	~	2023年9月3日	3月8日(水)
5月	5月21日(日)	2023年7月30日	~	2023年10月8日	4月8日(土)
6月	6月18日(日)	2023年8月27日	~	2023年11月5日	5月8日(月)
7月	7月23日(日)	2023年10月1日	~	2023年12月10日	6月8日(木)
8月	8月20日(日)	2023年10月29日	~	2024年1月7日	7月8日(土)
9月	9月10日(日)	2023年11月19日	~	2024年1月28日	8月8日(火)
10月	10月15日(日)	2023年12月24日	~	2024年3月3日	9月8日(金)
11月	11月19日(日)	2024年1月28日	~	2024年4月7日	10月8日(日)
12月	12月17日(日)	2024年2月25日	~	2024年5月5日	11月8日(水)
1月	1月21日(日)	2024年3月31日	~	2024年6月9日	12月8日(金)
2月	2月18日(日)	2024年4月28日	~	2024年7月7日	1月8日(月)
3月	3月17日(日)	2024年5月26日	~	2024年8月4日	2月8日(木)

② このゆびとまれ (篠ノ井布施高田 1021 ☎293-8860)

【時間】 10:00~11:45

【定員】 12 組

【内容】 体験実習 (沐浴・赤ちゃんのお世話・妊婦体験)、グループワーク等



開催月	開催日	出産予定日			申し込み開始日
4月	4月9日(日)	2023年6月18日	~	2023年8月27日	3月9日(木)
5月	5月21日(日)	2023年7月30日	~	2023年10月8日	4月8日(土)
6月	6月11日(日)	2023年8月20日	~	2023年10月29日	5月8日(月)
7月	7月9日(日)	2023年9月17日	~	2023年11月26日	6月8日(木)
8月	8月6日(日)	2023年10月15日	~	2023年12月24日	7月8日(土)
9月	9月10日(日)	2023年11月19日	~	2024年1月28日	8月8日(火)
10月	10月22日(日)	2023年12月31日	~	2024年3月10日	9月8日(金)
11月	11月19日(日)	2024年1月28日	~	2024年4月7日	10月8日(日)
12月	12月10日(日)	2024年2月18日	~	2024年4月28日	11月9日(木)
1月	1月21日(日)	2024年3月31日	~	2024年6月9日	12月8日(金)
2月	2月25日(日)	2024年5月5日	~	2024年7月14日	1月8日(月)
3月	3月10日(日)	2024年5月19日	~	2024年7月28日	2月8日(木)