

令和7年度

休日マタニティセミナーのご案内

(長野市とNPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクト、労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団、清泉大学との協働開催)

妊婦さんのからだの変化や出産、赤ちゃんのいる生活を学び、安心して育児できるよう準備する教室です。

【対象】長野市に住所がある、第1子出産予定で体調の良い妊婦さんとその家族

【申込方法】希望の会場へ直接お申込みください。(先着順) ※3会場で開催するセミナーのうち、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、ハンカチ

1

じゃん・けん・ぽん

新田町 1485-1 もんぜんぶら座 2階

【参加できる期間】妊娠 24～32 週

【時間】10:00～12:30 (受付 9:45～)

【定員】16組 ※スリッパをお持ちください

【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)

【申込】じゃん・けん・ぽん ☎026-219-0022

2

このゆびとまれ

篠ノ井布施高田 1021

【参加できる期間】妊娠 24～32 週

【時間】10:00～11:45 (受付 9:50～)

【定員】12組

【内容】講話(からだの変化・赤ちゃんのいる生活)、
体験実習(沐浴・赤ちゃんのお世話)

【申込】このゆびとまれ ☎026-293-8860

3

清泉大学

プレパパ・プレママの
ペアレンティングセミナー

栗田 2277 清泉大学東ロキャンパス

*駐車場はありません。

公共交通機関が近隣の有料駐車場をご利用ください。

【参加できる期間】妊娠 28～36 週

【時間】10:00～12:30 (受付 9:45～)

【定員】12組

【内容】先輩パパママとの交流
夫婦でペアワーク

体験実習(沐浴・赤ちゃんのお世話)

【申込】清泉大学 二次元コードから申請

※申込はいつでも可



【問い合わせ】c.ishikawa@seisen-jc.ac.jp

開催日	対象者(出産予定日)	申込開始日
4月13日(日)	2025年6月2日 ~ 2025年8月3日	3月25日(火)
5月18日(日)	2025年7月7日 ~ 2025年9月7日	5月1日(木)
6月15日(日)	2025年8月4日 ~ 2025年10月5日	5月26日(月)
7月13日(日)	2025年9月1日 ~ 2025年11月2日	6月25日(水)
8月24日(日)	2025年10月13日 ~ 2025年12月14日	8月1日(金)
9月21日(日)	2025年11月10日 ~ 2026年1月11日	9月1日(月)
10月19日(日)	2025年12月8日 ~ 2026年2月8日	10月1日(水)
11月16日(日)	2026年1月5日 ~ 2026年3月8日	10月27日(月)
12月21日(日)	2026年2月9日 ~ 2026年4月12日	12月1日(月)
1月18日(日)	2026年3月9日 ~ 2026年5月10日	12月25日(木)
2月15日(日)	2026年4月6日 ~ 2026年6月7日	1月26日(月)
3月15日(日)	2026年5月4日 ~ 2026年7月5日	2月25日(水)

開催日	対象者(出産予定日)	申込開始日
4月13日(日)	2025年6月2日 ~ 2025年8月3日	3月24日(月)
5月11日(日)	2025年6月30日 ~ 2025年8月31日	4月21日(月)
6月8日(日)	2025年7月28日 ~ 2025年9月28日	5月19日(月)
7月13日(日)	2025年9月1日 ~ 2025年11月2日	6月23日(月)
8月3日(日)	2025年9月22日 ~ 2025年11月23日	7月14日(月)
9月7日(日)	2025年10月27日 ~ 2025年12月28日	8月18日(月)
10月5日(日)	2025年11月24日 ~ 2026年1月25日	9月16日(火)
11月9日(日)	2025年12月29日 ~ 2026年3月1日	10月20日(月)
12月14日(日)	2026年2月2日 ~ 2026年4月5日	11月25日(火)
1月18日(日)	2026年3月9日 ~ 2026年5月10日	12月22日(月)
2月8日(日)	2026年3月30日 ~ 2026年5月31日	1月19日(月)
3月8日(日)	2026年4月27日 ~ 2026年6月28日	2月16日(月)

開催日	対象者(出産予定日)
5月24日(土)	2025年6月22日 ~ 2025年8月16日
7月26日(土)	2025年8月24日 ~ 2025年10月18日
9月27日(土)	2025年10月26日 ~ 2025年12月20日
11月8日(土)	2025年12月7日 ~ 2026年1月31日
1月17日(土)	2026年2月15日 ~ 2026年4月11日
3月28日(土)	2026年4月26日 ~ 2026年6月20日

問い合わせ: 長野市保健所健康課母子保健担当 ☎026-226-9963