

令和8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 もんぜんぷら座 2階

【参加できる期間】妊娠 24~32週

【時間】13:00~16:00 (受付 12:45~)

【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

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 28~35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@u-seisen.ac.jp

開催日	対象者(出産予定日)	申込開始日
4月12日(日)	2026年6月1日 ~ 2026年8月2日	3月24日(火)
5月10日(日)	2026年6月29日 ~ 2026年8月30日	4月24日(金)
6月14日(日)	2026年8月3日 ~ 2026年10月4日	5月22日(金)
7月12日(日)	2026年8月31日 ~ 2026年11月1日	6月25日(木)
8月9日(日)	2026年9月28日 ~ 2026年11月29日	7月17日(金)
9月13日(日)	2026年11月2日 ~ 2027年1月3日	8月24日(月)
10月18日(日)	2026年12月7日 ~ 2027年2月7日	10月1日(木)
11月8日(日)	2026年12月28日 ~ 2027年2月28日	10月19日(月)
12月13日(日)	2027年2月1日 ~ 2027年4月4日	11月24日(火)
1月17日(日)	2027年3月8日 ~ 2027年5月9日	12月24日(木)
2月14日(日)	2027年4月5日 ~ 2027年6月6日	1月25日(月)
3月14日(日)	2027年5月3日 ~ 2027年7月4日	2月25日(木)

開催日	対象者(出産予定日)	申込開始日
4月12日(日)	2026年6月1日 ~ 2026年8月2日	3月24日(火)
5月10日(日)	2026年6月29日 ~ 2026年8月30日	4月21日(火)
6月7日(日)	2026年7月27日 ~ 2026年9月27日	5月19日(火)
7月5日(日)	2026年8月24日 ~ 2026年10月25日	6月17日(水)
8月2日(日)	2026年9月21日 ~ 2026年11月22日	7月14日(火)
9月6日(日)	2026年10月26日 ~ 2026年12月27日	8月18日(火)
10月18日(日)	2026年12月7日 ~ 2027年2月7日	9月29日(火)
11月8日(日)	2026年12月28日 ~ 2027年2月28日	10月20日(火)
12月6日(日)	2027年1月25日 ~ 2027年3月28日	11月17日(火)
1月17日(日)	2027年3月8日 ~ 2027年5月9日	12月22日(火)
2月7日(日)	2027年3月29日 ~ 2027年5月30日	1月19日(火)
3月7日(日)	2027年4月26日 ~ 2027年6月27日	2月16日(火)

開催日	対象者(出産予定日)
5月23日(土)	2026年6月21日 ~ 2026年8月15日
7月25日(土)	2026年8月23日 ~ 2026年10月17日
9月26日(土)	2026年10月25日 ~ 2026年12月19日
11月29日(日)	2026年12月28日 ~ 2027年2月21日
1月23日(土)	2027年2月21日 ~ 2027年4月17日
3月27日(土)	2027年4月25日 ~ 2027年6月19日

問い合わせ:長野市保健所健康課母子保健担当 ☎026-226-9963