

✧ 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、ワークスコープとの協働)

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、ハンカチ



※ 「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・ぼん (新田町 1485-1 もんぜんぶら座 2 階 ☎219-0022)

【時間】 10:00～12:30 (受付 9:45～) ※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 21 日(日)	2024 年 6 月 30 日	～	2024 年 9 月 8 日	3 月 8 日(金)
5 月	5 月 19 日(日)	2024 年 7 月 28 日	～	2024 年 10 月 6 日	4 月 8 日(月)
6 月	6 月 16 日(日)	2024 年 8 月 25 日	～	2024 年 11 月 3 日	5 月 8 日(水)
7 月	7 月 21 日(日)	2024 年 9 月 29 日	～	2024 年 12 月 8 日	6 月 10 日(月)
8 月	8 月 18 日(日)	2024 年 10 月 27 日	～	2025 年 1 月 5 日	7 月 8 日(月)
9 月	9 月 8 日(日)	2024 年 11 月 17 日	～	2025 年 1 月 26 日	8 月 8 日(木)
10 月	10 月 20 日(日)	2024 年 12 月 29 日	～	2025 年 3 月 9 日	9 月 9 日(月)
11 月	11 月 17 日(日)	2025 年 1 月 26 日	～	2025 年 4 月 6 日	10 月 8 日(火)
12 月	12 月 15 日(日)	2025 年 2 月 23 日	～	2025 年 5 月 4 日	11 月 8 日(金)
1 月	1 月 19 日(日)	2025 年 3 月 30 日	～	2025 年 6 月 8 日	12 月 9 日(月)
2 月	2 月 16 日(日)	2025 年 4 月 27 日	～	2025 年 7 月 6 日	1 月 9 日(木)
3 月	3 月 16 日(日)	2025 年 5 月 25 日	～	2025 年 8 月 3 日	2 月 10 日(月)

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 21 日(日)	2024 年 6 月 30 日	～	2024 年 9 月 8 日	3 月 8 日(金)
5 月	5 月 19 日(日)	2024 年 7 月 28 日	～	2024 年 10 月 6 日	4 月 8 日(月)
6 月	6 月 9 日(日)	2024 年 8 月 18 日	～	2024 年 10 月 27 日	5 月 9 日(木)
7 月	7 月 21 日(日)	2024 年 9 月 29 日	～	2024 年 12 月 8 日	6 月 10 日(月)
8 月	8 月 25 日(日)	2024 年 11 月 3 日	～	2025 年 1 月 12 日	7 月 8 日(月)
9 月	9 月 9 日(月)	2024 年 11 月 18 日	～	2025 年 1 月 27 日	8 月 8 日(木)
10 月	10 月 6 日(日)	2024 年 12 月 15 日	～	2025 年 2 月 23 日	9 月 8 日(日)
11 月	11 月 10 日(日)	2025 年 1 月 19 日	～	2025 年 3 月 30 日	10 月 8 日(火)
12 月	12 月 15 日(日)	2025 年 2 月 23 日	～	2025 年 5 月 4 日	11 月 8 日(金)
1 月	1 月 19 日(日)	2025 年 3 月 30 日	～	2025 年 6 月 8 日	12 月 8 日(日)
2 月	2 月 9 日(日)	2025 年 4 月 20 日	～	2025 年 6 月 29 日	1 月 9 日(木)
3 月	3 月 9 日(日)	2025 年 5 月 18 日	～	2025 年 7 月 27 日	2 月 10 日(月)