

妊婦さん&パートナー講座

一本立て

出産・育児に向けて

その1 助産師さんによるマタニティマッサージ講座

出産を控え、そろそろ腰も痛くなっていませんか？妊婦さん自身も意外と知らない気持ちいいマッサージ方法を助産師さんが伝授します！

また、妊娠・出産のメカニズムも分かりやすくご紹介します！

その2 練馬区で出産後に受けられるサービスや「子育てのひろば」などのご案内

妊娠中こそ情報収集のチャンスです。赤ちゃんのお世話に追われない今のうちにいろいろなサービスを知っておきましょう。子育てのひろばの見学会（※）も行います！この機会に見ておきましょう！

※ 練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室と光が丘子ども家庭支援センターは子育てのひろばではなく併設の乳幼児一時預かり施設をご案内します。

対 象 妊娠中の方とそのパートナー

※ おひとりでも参加OKです！

参加費 無料（動きやすい服装でご参加ください。）

申込方法 申込開始日以降、電話で各保健相談所へ

※ お住いの地域は関係ありません。
参加したい時期に実施している会場をお選びください。



練馬区公式
アニメキャラクター「ねり丸」
©練馬区

会場	開催日時	申込開始日	定員	申込・問合せ先
練馬子ども家庭支援センター 練馬駅北分室 (練馬1-17-1ココネリ4階)	6月22日(土) 14:00~16:00	5月13日(月)	12組	北保健相談所 ☎ 3931-1347
貫井子ども家庭支援センター (貫井3-25-15)	7月27日(土) 16:30~18:30	6月21日(金)	8組	豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188
関子ども家庭支援センター (関町北1-21-15)	10月19日(土) 10:00~12:00	9月9日(月)	10組	関保健相談所 ☎ 3929-5381
大泉子ども家庭支援センター (東大泉5-35-1)	11月30日(土) 14:00~16:00	10月21日(月)	12組	大泉保健相談所 ☎ 3921-0217
光が丘子ども家庭支援センター (光が丘2-9-6光が丘区民センター6階)	3月7日(土) 14:00~16:00	2月3日(月)	12組	光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722

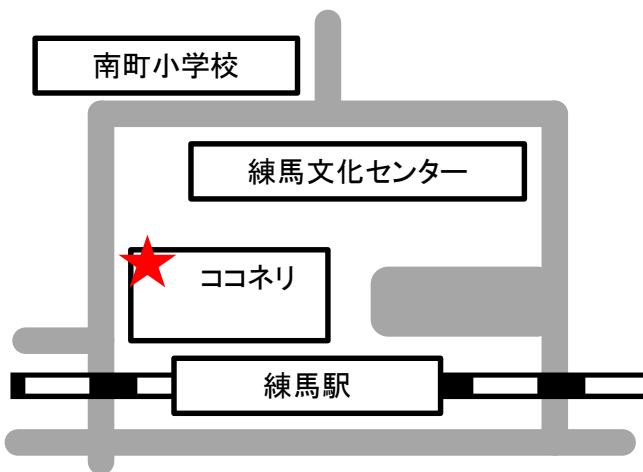
申込・問合せは月～金曜日（祝休日除く）の午前8時30分～午後5時15分に受け付けます。

会場案内図

練馬子ども家庭支援センター

【住所】 練馬1-17-1 ココネリ4階

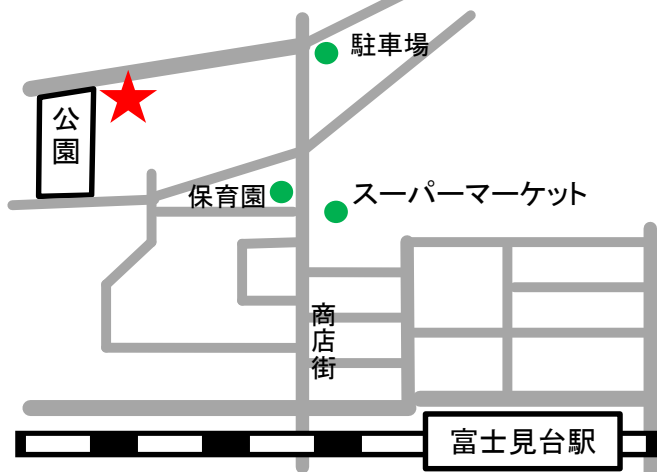
【電話】 03-3948-2312



貫井子ども家庭支援センター

【住所】 貫井3-25-15 (駅徒歩6分)

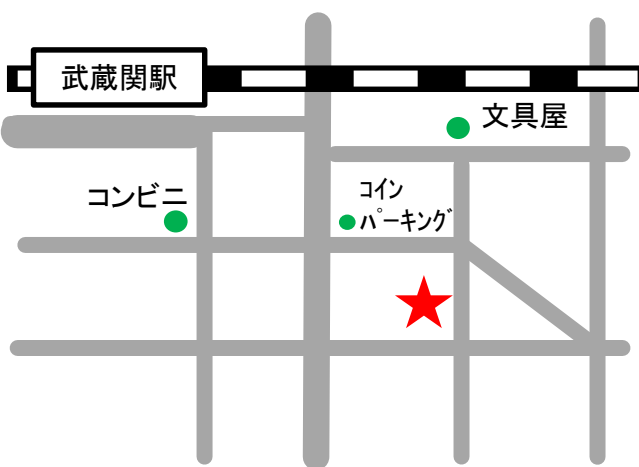
【電話】 03-3577-9820



関子ども家庭支援センター

【住所】 関町北1-21-15 (駅徒歩5分)

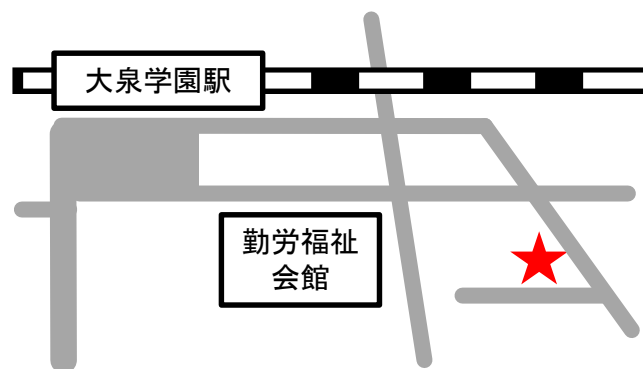
【電話】 03-6674-2082



大泉子ども家庭支援センター

【住所】 東大泉5-35-1 (駅徒歩5分)

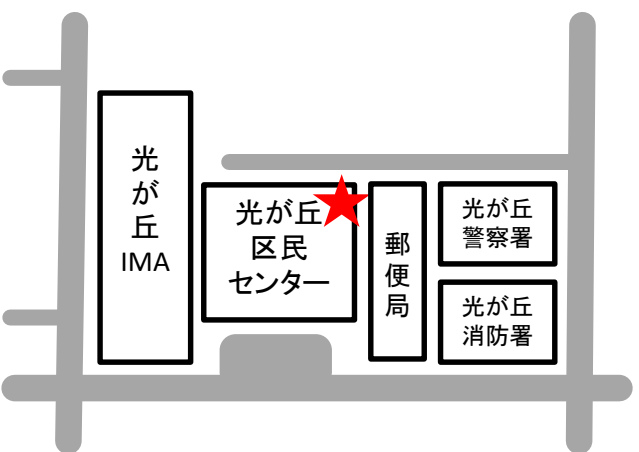
【電話】 03-3925-6700



光が丘子ども家庭支援センター

【住所】 光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階

【電話】 03-6385-4167



「パパママの準備教室」



保健相談所では、沐浴実習や妊婦体験、グループワークなどを通じて、赤ちゃんや妊婦さんへの接し方を学び、パパやママになる準備をするための教室を実施しています。

保健相談所によって実施日が異なりますので詳しくは区ホームページをご覧ください。最寄りの保健相談所へお問い合わせください。

