

赤ちゃんを迎える準備のために 令和8年度 妊娠中の教室のご案内

両親学級

〈対象〉
第1子を妊娠中の
妊娠34週未満の
妊婦さんとそのパートナー
(配偶者を含む)

〈内容〉
妊婦体験、抱っこ、沐浴、おむつ替え体験
保健師・栄養士の講話等を行います
妊娠中の過ごし方、育児について体験を
通して学びましょう

〈場所・時間・日程〉

①中央総合事務所
市役所2階多目的スペース
9時30分～11時30分

※中央総合事務所管内にお住まいの方が優先です

②東総合事務所
東部地区にこにこセンター
10時～12時10分



③南総合事務所
長崎市健康づくりセンター
10時～12時

④北総合事務所
琴海南部文化センター
10時～12時

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	定員(組)	申込先
26 (日)	24 (日)	28 (日)	26 (日)	23 (日)	13 (日)	25 (日)	15 (日)	20 (日)	24 (日)	14 (日)	28 (日)	20	①
	17 (日)				5 (土)			12 (土)			7 (日)	20	②
	27 (水)				16 (水)				30 (土)			10	③
		13 (土)				14 (水)					14 (日)	10	④

※申し込みは、電子申請サービスで受け付けています
二次元コード読み取り後「両親学級」で検索してください

※より多くの方にご参加いただくため、ご参加は1組1回までとさせていただきます
※定員を超えた場合は、抽選となる場合があります

〈電子申請サービス〉



〈対象〉多胎妊婦の方と4歳までの双子以上のお子さん・保護者
〈内容〉親子遊び・保護者同士の情報交換・育児相談など

ツインズ広場 フェスティバル



	日付	時間	場所	申込先
ツインズ広場	7/30 (木)	10時30分～ 11時45分	東総合事務所	②
	10/18 (日)		市役所2階こども健康室	①
	1/29 (金)		東総合事務所	②
ツインズ フェスティバル	6/21 (日)	10時～12時	長崎市科学館	①

※申し込みは、電子申請サービスで受け付けています。二次元コード読み取り後「ツインズ」で検索してください。

〈問い合わせ・申し込み先〉

- ①中央総合事務所地域福祉課 TEL095-829-1429
- ②東総合事務所地域福祉課 TEL095-813-9001
- ③南総合事務所地域福祉課 TEL095-892-1113
- ④北総合事務所地域福祉課 TEL095-814-3400

