



## 妊婦の方に向けた相談会のお知らせ

子育て世代包括支援センター『なないろ相談室』では、感染予防対策をおこなった上で、妊婦さんに向けた教室や相談会を実施しています。

### ① プレパパママ教室

『妊婦さんは大変って言うけど、実際にどういうところが大変なの?』と思っているプレパパや、『赤ちゃんのお風呂の入れ方って難しそう……。事前に練習しておきたいな』と感じているプレパパママに向けて、**少人数での両親学級**をおこなっています。

▼対象 **市内在住の妊婦さんとそのパートナー**

▼持ってくるもの 母子健康手帳、バスタオル2枚

▼教室の内容



#### ① 「臨月の妊婦さんに変身！」

妊婦ジャケットを着用し、**パパに妊婦体験**をしてもらいます。

#### ② 「パパママで協力して、お風呂に入れてみよう」

赤ちゃん人形を使って、**沐浴の練習**をしてみましょう。

#### ③ 「みんなで子育て～産前産後のサポート～」

妊娠・出産は大きなライフイベントです。ママのここからでは、大きく変化していきます。

**パパやまわりの家族は何ができるか考えてみましょう。**

### ② ようこそ赤ちゃん相談会

妊婦さんとそのご家族(パパ、おじいちゃん、おばあちゃん)を対象に、相談会を開催しています。

赤ちゃんをむかえる準備や気分転換のために相談会に参加してみませんか？

▼相談会の内容

#### ① おはなしタイム

- ・最近の**子育て情報**、**相談室の見学**、**知って安心食生活**
- ・**赤ちゃんとの生活のイメージ**と、すやすや眠れる**赤ちゃんの抱っこ**

#### ② 相談タイム (希望の方のみ)

- ・赤ちゃんとの生活のこと、妊婦健診で気がかりなこと、上の子どもさんのこと等、**助産師や保健師に質問してみましょう。**

※外出が不安な方や、里帰り中の方向けに、**ZOOMを使ったオンライン配信**もやっています！ まずはお気軽に**電話にてご予約ください**♪

★★ 申し込み・問い合わせ先は裏面にあります。★★

### ③ オンライン マタニティヨーガ教室

マタニティヨーガは、お産のときの呼吸や力の抜き方の参考になります。ヨーガ体験を通して、ゆったりとした時間の中で、リラックスしてみましょう。ためになるちょっとした講話もありますよ～(^^)

※データ通信料は自己負担となります。会場での対面による参加も可能です。(人数制限あり)

▼対象 市内在住の妊婦さん ※妊娠16週以降で医師から安静指示のない方対象

▼時間 10時00分～11時30分

▼開催日

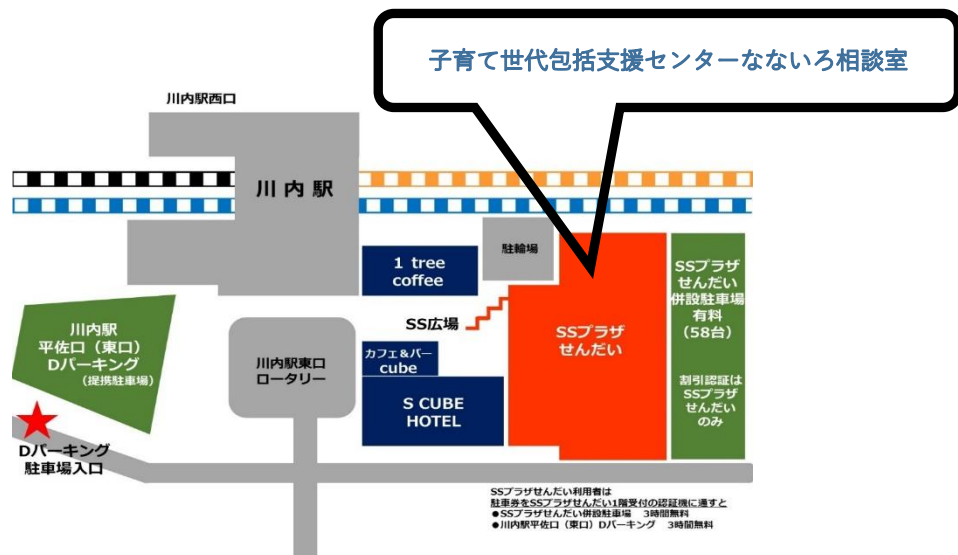
4月15日(金)	5月13日(金)	6月3日(金)	7月8日(金)
8月5日(金)	9月2日(金)	10月7日(金)	11月4日(金)
12月2日(金)	1月13日(金)	2月3日(金)	3月3日(金)

▼申込み方法・受講前後の流れ

- ① 希望の受講日を電話で申し込み(☎0996-22-3611へ)
- ② ZOOMアプリ(無料)のダウンロードを済ませておいてください
- ③ 受講日までに、ミーティング ID・パスワードをお知らせします
- ④ 受講日当日、9時30分～9時45分の間にログインを済ませてください
- ⑤ 10:00～ サロン受講となります



★ 教室や相談の会場は、SSプラザせんだいです。



★ 教室や相談の申し込み・問い合わせ先

- 薩摩川内市 子育て世代包括支援センター なないろ相談室 ☎0996-22-3611  
〔薩摩川内市川内駅コンパニオンセンター(SSプラザせんだい)内〕
- 川内保健センター ☎0996-22-8811  
メールアドレス:kenzou2@city.satsumasendai.lg.jp