



## 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うえで、妊婦さんに向けた各種教室を実施しています。

### 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

▼申込み方法 電話でお申込みください。(☎0996-22-3611へ)

▼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。ママのこころとからだは、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 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、ちょこっと講話もありますよ～(^^)

※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 市内在住の妊産婦さん **※妊婦さんは、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14日(金)	5月19日(金)	6月9日(金)	7月14日(金)
8月18日(金)	9月8日(金)	10月6日(金)	11月10日(金)
12月8日(金)	1月12日(金)	2月9日(金)	3月8日(金)

▼申込み方法・受講前後の流れ

- ① 左記QRコードまたは電話で申し込み。(☎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 受講日当日、9:30～9:45の間にミーティング入室を済ませてください。
- ④ 10:00～ マタニティヨーガ開始となります。



マタニティヨーガ  
申込みはこちらから

### ③ プレママ教室

インターネットでいろいろな情報が手に入る時代ですが、妊娠中から知っておきたいことがたくさんあります。出産・育児に向けて、一緒に話をしませんか？気軽にお申込み下さい(^ ^)

- ▼対象 市内在住の妊婦さん
- ▼持ってくるもの 母子健康手帳
- ▼申込み方法 電話でお申込みください。(☎0996-22-3611へ)
- ▼時間 14時00分～16時00分
- ▼開催日

4月12日(水)	5月17日(水)	6月14日(水)	7月12日(水)
8月16日(水)	9月13日(水)	10月11日(水)	11月15日(水)
12月13日(水)	1月31日(水)	2月14日(水)	3月6日(水)

#### ▼教室の内容

お産について話そう  
授乳について話そう  
準備品について話そう  
その他、座談会



教室の会場は、SSプラザせんだいです。



#### 教室の申し込み・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](mailto:kenzou2@city.satsumasendai.lg.jp)

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です