



妊婦の方に向けた相談会のお知らせ

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、**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**

▼開催日時

平日:13時30分～15時00分

土曜日:9時30分～11時00分

月	平日	平日	土曜日	月	平日	平日	土曜日
4月	16日(火)	30日(火)	13日	5月	2日(木)	28日(火)	11日
6月	3日(月)	20日(木)	8日	7月	3日(水)	30日(火)	13日
8月	5日(月)	27日(火)	10日	9月	6日(金)		14日
10月	4日(金)	31日(木)	12日	11月	25日(月)		9日
12月	2日(月)		28日	1月	31日(金)		11日
2月	13日(木)		8日	3月	31日(月)		8日

▼会場 **SSプラザせんだい 103会議室等**

▼持参品 母子健康手帳、バスタオル2枚

▼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。

▼申し込み方法 **「母子モ」からのオンライン予約 または 電話でお申込みください。**

(☎0996-22-3611へ)

母子モの
登録はこちら♪



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。よ。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19日(金)	5月24日(金)	6月21日(金)	7月19日(金)
8月16日(金)	9月20日(金)	10月18日(金)	11月15日(金)
12月13日(金)	1月17日(金)	2月14日(金)	3月14日(金)

▼会場 SSプラザせんだい 304会議室(和室)

▼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。



▼申込方法 「母子モ」からのオンライン予約 または 電話でお申込みください。
(☎0996-22-3611へ)

③ 母親学級

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？気軽にお申込みください(^^)

▼対象 市内在住の妊婦さん

▼持参品 母子健康手帳

▼時間 13時30分～14時40分

▼開催日

4月17日(水)	5月15日(水)	6月19日(水)	7月17日(水)	8月21日(水)	9月18日(水)
10月16日(水)	11月27日(水)	12月18日(水)	1月22日(水)	2月19日(水)	3月19日(水)

▼会場 SSプラザせんだい 102会議室等

▼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

▼申込方法 「母子モ」からのオンライン予約 または 電話でお申込みください。

問合せ・申込先

●薩摩川内市 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