



妊婦の方に向けた相談会のお知らせ

① プレパママ教室

『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

▼会場 SS プラザせんだい 103会議室

▼開催日時 平日:13時30分~15時30分/土曜日:9時30分~11時30分

月	平日	土曜日	月	平日	土曜日
4月	30日(水)	12日	5月	20日(火)	10日
6月	2日(月)	14日	7月	1日(火)	12日
8月	28日(木)	9日	9月	22日(月)	13日
10月	1日(水)	11日	11月	10日(月)	8日
12月	1日(月)	27日	1月	29日(木)	10日
2月	5日(木)	14日	3月	2日(月)	14日

▼持参品 母子健康手帳、バスタオル2枚

▼内容 「臨月の妊婦さんに変身！」

妊婦ジャケットを着用し、パパに妊婦体験してもらいます。

「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・抱っこ・おむつ替えの練習をしてみましょう。

「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。ママのこことからだは、大きく変化していきます。

▼申込み方法 「母子モ」からのオンライン予約または電話(☎0996-22-3611)

(母子モアプリ→地域子育て情報→母子保健事業オンライン予約の順でお進みください)

母子モアプリ
登録はこちら♪



② マタニティヨガ教室

♪ZOOM（オンライン上）でも参加いただけます♪

ヨガは、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～(^^)ヨガはじめての方も多いです。

▼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](#)

▼会場 [SSプラザせんだい 304会議室\(和室\)](#)

▼開催日時 [10時00分～11時00分（受付9時40分）](#)

4月18日(金)	5月16日(金)	6月13日(金)	7月18日(金)	8月8日(金)	9月19日(金)
10月17日(金)	11月14日(金)	12月12日(金)	1月16日(金)	2月13日(金)	3月13日(金)

▼持参品 母子健康手帳・動きやすい服装～どんな服装でも大丈夫です～

▼申込み方法 「母子モ」からのオンライン予約または電話(☎0996-22-3611)

(母子モアプリ→地域子育て情報→母子保健事業オンライン予約の順でお進みください)

●ZOOM(オンライン上)での参加も可能です。

(会場にこられない、パパと参加したい、里帰り中等、お気軽にご参加下さい)

①Zoom アプリ(無料)のダウンロードを済ませておいてください。

※データ通信料は自己負担となります

②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。
申込された方へ、メールまたは電話でミーティングパスコードお伝えします。



③ 母親教室

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、妊娠中に一緒に考えておきたいこともあります。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

▼会場 [SSプラザせんだい 102会議室](#)

▼開催日時 [13時30分～15時30分](#)

4月16日(水)	5月21日(水)	6月18日(水)	7月16日(水)	8月20日(水)	9月24日(水)
10月22日(水)	11月19日(水)	12月17日(水)	1月21日(水)	2月18日(水)	3月18日(水)

▼持参品 母子健康手帳

▼内容 お産、授乳、準備品等、これからはじまる出産や育児についてのお話

▼申込み方法 「母子モ」からのオンライン予約または電話(☎0996-22-3611)

(母子モアプリ→地域子育て情報→母子保健事業オンライン予約の順でお進みください)

<問合せ・申し込み先>

●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