



## 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

▼会場 SS プラザせんだい 103会議室

▼開催日時

平日	土曜日	
13:30~15:30	9:30~11:30	13:30~15:30
4月30日(木)	4月11日	
	5月9日	5月9日
6月4日(木)	6月13日	
	7月11日	7月11日
8月27日(木)	8月8日	
	9月12日	9月12日
10月1日(木)	10月10日	
	11月14日	11月14日
12月3日(木)	12月26日	
	1月9日	1月9日
2月22日(月)	2月13日	
	3月13日	3月13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、パパに妊婦体験をしてもらいます。

「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。ママのこころとからだは、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17日(金)	5月15日(金)	6月12日(金)	7月17日(金)	8月7日(金)	9月18日(金)
10月16日(金)	11月13日(金)	12月11日(金)	1月15日(金)	2月12日(金)	3月12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15日(水)	5月13日(水)	6月17日(水)	7月15日(水)	8月19日(水)	9月16日(水)
10月21日(水)	11月18日(水)	12月16日(水)	1月20日(水)	2月17日(水)	3月17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パシヨセンター(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)

<すこやかふれあいプラザ内>