



令和3年度

# マタニティ・イクメン教室のご案内



妊娠4～7ヶ月頃の妊婦さんとそのご家族を対象に、下記日程で教室を開催しています。

	内 容	講 師	日 時	持ち物等
①	<p><b>◆ママのための安心タッチケア</b> 自分の手のひらでできるセルフヒーリングの体験です。不安や不眠を軽くする効果があります♪</p> <p><b>◆マタニティライフの過ごし方と出産</b> 妊娠中の生活や、お産、母乳育児について、ベテラン助産師さんから教えてもらいます♪</p> <p><b>◆育児支援ビデオの紹介</b> 小児科医オススの内容で、赤ちゃんとの関わり方のヒントになります♪</p>	<p>タッチケアはるき 春木 理枝子 氏</p> <p>助産師 奥野 和美 氏</p> 	<p>①10/23(土)</p> <p>② 2/19(土)</p> <p>10:00～ 11:30</p>	<p>持ち物</p> <p>母子手帳</p> <p>予約制 5人まで</p>
②	<p><b>◆マタニティの食生活</b> 妊娠中の栄養についてお話しします。また、簡単にできる栄養たっぷりメニューを紹介します♪</p> <p><b>◆マタニティヨガ</b> 運動不足の解消や、免疫力のアップに。ゆっくりとした呼吸で、心と体を整えます♪</p>	<p>管理栄養士</p>  <p>ゴッチャ！ウェルネス輪島 松岡 和香子 氏</p>	<p>①10/27(水)</p> <p>② 2/21(月)</p> <p>10:00～ 11:00</p>	<p>持ち物</p> <p>母子手帳、タオル、バスタオル、水分</p> <p>予約制 5人まで</p>
③	<p><b>◆沐浴実習</b> 赤ちゃんのお風呂の入れ方を一緒にやってみましょう♪</p> <p><b>◆赤ちゃんとの生活、パパのマタニティ体験</b> 赤ちゃんのお世話（おむつ交換、お着替え、だっこなど）や、子育てサービスについてお話しします♪</p>	<p>保健師</p> 	<p>① 11/6(土)</p> <p>② 3/5(土)</p> <p>1G : 9:15～</p> <p>2G : 10:30</p> <p>～</p>	<p>母子手帳</p> <p>予約制 (時間入れ替 制) 1G : 2組まで</p>

**【会場】 輪島市ふれあい健康センター 1階健診ホール**

**【お申し込みについて】 開催日前日までに、電話またはメールでご予約ください。**

※ただし、新型コロナウイルスの感染状況により、日程が変更することがありますので、  
ご了承下さい。

【お申し込み・お問い合わせは。。。】 子育て健康課健康増進係

TEL : 23 - 1136

e-mail : [kenkou@city.wajima.lg.jp](mailto:kenkou@city.wajima.lg.jp)