



令和5年度

プレママ・プレパパ教室のご案内



妊娠4～8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>◆ママのための安心タッチケア 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>◆マタニティライフの過ごし方と出産 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>◆育児支援ビデオの紹介 小児科医オススメの内容で、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>奥野助産院 奥野 和美 氏</p> 	<p>① 7/8(土) ② 10/7(土) ③ 2/3(土)</p> <p>10:00～11:30</p>	<p>持ち物 母子手帳</p> <p>予約制</p>
2	<p>◆マタニティの食生活 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>◆マタニティヨガ 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！ウエルネス輪島 松岡 和香子 氏</p>	<p>① 7/26(水) ② 10/10(火) ③ 2/7(水)</p> <p>10:00～11:15</p>	<p>持ち物 母子手帳、水分、タオル</p> <p>予約制</p>
3	<p>◆沐浴実習 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>◆赤ちゃんとの生活、パパのマタニティ体験 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 7/29(土) ② 10/21(土) ③ 2/24(土)</p> <p>前半 9:00～10:30 後半 10:30～12:00</p>	<p>持ち物 母子手帳</p> <p>予約制 前半 2組 後半 3組 計 5組</p>

【会 場】輪島市ふれあい健康センター 1階 和室

【お申し込みについて】

開催日前日までに、電話やメール、母子手帳アプリでご予約ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

子育て健康課健康増進係

TEL: 23-1136

e-mail: kenkou@city.wajima.lg.jp

母子手帳アプリ
や
O!じまっ子



妊娠から出産・育児
までをフルサポート! /

母子モ

検索

アプリストア
から
ダウンロード!