



妊婦の方に向けた相談会のお知らせ

子育て世代包括支援センター『なないろ相談室』では、感染予防対策をおこなった上で、妊婦さんに向けた各種教室を実施しています。

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、**少人数での両親学級**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**

▼持ってくるもの 母子健康手帳、バスタオル2枚

▼申込み方法 電話でお申込みください。(☎0996-22-3611へ)

▼教室の内容



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。

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、ちょ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14日(金)	5月19日(金)	6月9日(金)	7月14日(金)
8月18日(金)	9月8日(金)	10月6日(金)	11月10日(金)
12月8日(金)	1月12日(金)	2月9日(金)	3月8日(金)

▼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。



マタニティヨーガ
申込みはこちらから

★ 教室の会場は、SS プラザせんだいです。



駐車場は
こちら☆

- ★SSプラザせんだい駐車場やDパーキングに駐車した場合は、駐車券をお持ちください。
- ★各種教室や相談等をご利用の際、SSプラザやDパーキングが満車のときは、市民サポートセンターまで連絡してください。
電話：(0996)25-6210

★ 教室の申し込み・問い合わせ先

●薩摩川内市 子育て世代包括支援センター 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

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です