

**妊婦の方に向けた相談会のお知らせ**

なないろ相談室　【令和７年度】

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：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♪

1. **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）

①**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。

※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。

1. **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ﾍﾞﾝｼｮﾝｾﾝﾀｰ(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