



令和4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>◆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 小児科医オスズメの内容で、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>助産師 奥野 和美 氏</p> 	<p>①7/30(土) ②10/15(土) ③2/18(土)</p> <p>10:00～11:30</p>	<p>持ち物 母子手帳</p> <p>予約制 5人まで</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！ウェルネス輪島 松岡 和香子 氏</p>	<p>①7/5(火) ②10/18(火) ③2/21(火)</p> <p>10:00～11:15</p>	<p>持ち物 母子手帳、水分 タオル、バスタオル</p> <p>予約制 5人まで</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>①7/2(土) ②10/29(土) ③3/4(土)</p> <p>1G:9:00～ 2G:10:30～</p>	<p>持ち物 母子手帳</p> <p>予約制 (時間入れ替制) 1G:2組まで 2G:2組まで</p>

【会 場】輪島市ふれあい健康センター 1階検診ホール

【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】 子育て健康課健康増進係

TEL:23-1136 e-mail:kenkou@city.wajima.lg.jp