★妊婦さんと乳児（生後～5か月頃まで）がいらっしゃる方へ

～たまごひろば～　ココロも体も軽くなるひととき　パート1

毎月、助産師が子育てに関することやヨガなど、盛りだくさんな講座を行います。
妊婦さんや、乳児をお持ちの皆さんが、ゆったりとできる時間も設けてあります。
ぜひ遊びにいらしてください！！

講　師：大村　祥恵氏（助産師）まん丸抱っこ・骨盤体操月の担当
　　西川　純子氏（助産師）ママヨガ・マタニティヨガ月の担当
　　永山　洋子氏（助産師）母乳育児・おっぱいケア月の担当
期　日：下記をご覧ください。
時　間：10:00～11:30
場　所：田中校区集会施設　☎26-5288（田中ふるさと館）
対象者：妊婦さん又は、乳児（生後～5か月頃までの赤ちゃん）
　　がいらっしゃる方なら、どなたでも赤ちゃんと一緒に参加できます。
参加費：無料　　※予約制になります。1週間前までにご連絡ください。
持ってくる物：タオル・お子さんが寝たときに掛ける物・兄弟児はおやつ

✿活動の流れ
9:45　受付
10:00　助産師による講座
11:00　茶話会
11:30　終了

2020年度
講座予定表

日程	内容	日程	内容
4月16日（木）	~~赤ちゃんスヤスヤ☆ まん丸抱っこ講座~~	10月22日（木）	ママのための 骨盤体操講座
5月21日（木）	~~ママヨガ講座~~　中止	11月19日（木）	おっぱいケア講座
6月11日（木）	ママのための 骨盤体操講座	12月17日（木）	赤ちゃんスヤスヤ☆ まん丸抱っこ講座
7月16日（木）	おっぱいケア講座	1月28日（木）	ママヨガ講座
8月20日（木）	赤ちゃんスヤスヤ☆ まん丸抱っこ講座	2月18日（木）	ママのための 骨盤体操講座
9月10日（木）	ママヨガ講座	3月18日（木）	おっぱいケア講座

★妊婦さんへ　～マタニティヨガ～　ココロも体も軽くなるひととき　パート2

講　師：西川　純子氏（助産師）　☆5月・9月・1月は、ママヨガと一緒に行います。

~~4月25日（土）~~	7月18日（土）	10月24日（土）	1月28日（木）
~~5月21日（木）~~	8月29日（土）	11月28日（土）	2月27日（土）
6月20日（土）	9月10日（木）	12月19日（土）	3月27日（土）

時　間：10:00～11:30（10：00～心音診察後、安心した環境で始めます）
場　所：まごし館（土曜日）　田中校区集会施設（木曜日）
対象者：妊娠15週以降の妊婦　　○託児の必要な方はお知らせ下さい。
参加費：無料　※予約制になります。1週間前までにご連絡ください。
持ってくる物：汗拭きタオル・飲み物・母子手帳
※ かかりつけ医の承諾を得てからの参加をお願いします。動ける服装でご参加ください。

✿活動の流れ
9:45　受付
10:00　助産師による健診
10:10　マタニティヨガ
11:10　茶話会
11:30　終了

※日程や会場が変更になる場合もありますので毎月発行の菱刈子育て支援センターだより（まむさるーんだより）をご覧ください。
まごし館内・Aコープ（菱刈店）・市役所・タイヨー大口店・ルピナスにおいてあります。

お問い合わせ先
伊佐市菱刈子育て支援センター
伊佐市菱刈前目7１１－1（まごし館内）
TEL 0995-26-2882 携帯 090-8399-1278

たまごひろばってどんなところ？

- 妊婦さんから、生後５か月頃までの赤ちゃんがいらっしゃる方が参加できます。
- 助産師が『まん丸抱っこの仕方』『ママヨガ』『骨盤体操』『おっぱいケア』など、体のことや子育てについて幅広く教えてくださいます。
- 茶話会も行っていますので、おいしいものを食べながら、妊婦さん同士や赤ちゃんがいる方など、たくさんの方とお知り合いになれます。

毎月１回の活動です。参加費は無料ですので、どなたでもお気軽にお越しください！！

『まん丸抱っこ講座・骨盤体操講座の様子』

赤ちゃんや人形を使って抱っこの仕方を教わります。
イメージしていた抱っこと違うことを発見できます。

普段の抱っこでこっている部分を知り、
簡単な体操をしてほぐします。

まん丸抱っこを早く教わっておけばよかった
という感想をたくさん聞きます。

『ママヨガ講座の様子』

身体が負担にならないように、ゆったりとしたヨガを行ってくださいます。

最後は、アロマの匂いでリラックスできます。
みなさんリフレッシュした気持ちになれます。

お子様は、スタッフやボランティアの方と楽しく
遊びますので、安心してヨガを受けられます。

『母乳育児・おっぱいケア講座の様子』

悩んでいることを話したり、おっぱいを
見てもらったりして、気持ちも楽になります。

触れ合ってもらって赤ちゃん達もリラックス。母
乳マッサージの間、ママ達と情報交換もできます。

茶話会でおっぱいや、赤ちゃんの育児について
話し、和気あいあいとした時間を送ります。

『マタニティヨガ』

赤ちゃんとママのための大切な時間を送ります。
心と身体をリフレッシュしましょう。

足先から頭までゆっくり動かし、血行を
良くし、身体をほぐしていきます。

ヨガをする前に、赤ちゃんの心音を聞き、
ママの体調確認もするので安心です。