

★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、盛りだくさんの講座を行います。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）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：バスタオル・タオル・お子さんが寝たときに掛ける物

🌀活動の流れ
9:45 受付
10:00 助産師による講座
交流・相談 他
11:30 終了

2022年度
講座予定表

日程	内容	日程	内容
4月21日（木）	赤ちゃんスヤスヤ☆ まん丸抱っこ講座	10月20日（木）	ママのための 骨盤体操講座
5月20日（金）	ママヨガ講座	11月17日（木）	おっぱいケア講座
6月16日（木）	ママのための 骨盤体操講座	12月15日（木）	赤ちゃんスヤスヤ☆ まん丸抱っこ講座
7月21日（木）	おっぱいケア講座	1月20日（金）	ママヨガ講座
8月18日（木）	赤ちゃんスヤスヤ☆ まん丸抱っこ講座	2月16日（木）	ママのための 骨盤体操講座
9月16日（金）	ママヨガ講座	3月16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、ママヨガと一緒にいきます。

4月 9日（土）	7月23日（土）	10月15日（土）	1月20日（金）
5月20日（金）	8月20日（土）	11月26日（土）	2月25日（土）
6月25日（土）	9月16日（金）	12月24日（土）	3月25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（金曜日）

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
交流・相談 他
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。
 - ・自分の育児について話したり、たくさんの情報交換をしたり、和気あいあいとした雰囲気の中、妊婦さん同士や赤ちゃんがいる方たちとお知り合いになっていきます。
- 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！！

『赤ちゃんスヤスヤ☆まん丸抱っこ講座の様子』



赤ちゃんが生まれて最初の触れ合いは、抱っこすることです。赤ちゃん和妈妈にとって心地いい抱っこを教えてくださいます。抱っこの基本を始め、前抱き、縦抱き、寝かせ方、抱っこひもの使い方などママの困り事にも寄り添います。

『ママヨガ・マタニティヨガ講座の様子』



妊婦さんは、赤ちゃんの心音を聞き、ママの体調確認をしていきます。足先から頭まで血行を良くし、心と身体をリフレッシュさせていきます。出産への不安、産前産後の体の変化、赤ちゃんのことなどの相談もできます。

『ママのための骨盤体操講座の様子』



産前産後は骨盤が緩みやすくなります。妊娠や育児で疲れた自分の身体を知り、整えていきます。また、相談に応じて、赤ちゃんの向き癖やこりもみて下されます。ママも赤ちゃんもコリをほぐしてリフレッシュしませんか。

『母乳育児・おっぱいケア講座の様子』



母乳の詰まり、量、飲ませ方など悩んでいることを話したり、みてもらったりして、おっぱいも心も楽になります。母乳マッサージの間、ママ達との情報交換や赤ちゃん達の触れ合いもありリラックスした時間を過ごせます。

○ ヨガ・骨盤体操では、スタッフ、ボランティアさんがお子様をみています。ゆっくり自分時間をお過ごしください。