



令和3年度
夏号

かいた版ネウボラ

ひまわりプラザ
南つくも町11番16号
TEL 824-1225

妊婦教室の詳しい内容
はこちらをチェック!!
QRコードを読み取ってください。



＼ネウボラとは?／



ネウボラとは、フィンランド語で「アドバイスする場所」という意味です。ひまわりプラザはかいた版ネウボラの拠点施設として、皆様の身近な場所で妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。妊婦さんや親子向けの教室や経産婦さん向けの教室も実施しています。参加お待ちしております。

オンライン相談実施しています → kaitaban.neuvola.2@icloud.com まずはお電話ください。

※新型コロナウイルス感染症対策により、教室等が中止になる場合があります。
ホームページや電話でご確認ください。

教室は全て予約制で行っております。お電話での予約をお願いいたします。

ふしママ教室

助産師や保健師がママと赤ちゃんに役立つ情報をお伝えします。同じ地域に住む、出産予定日が近い妊婦さん同士と出会えますよ。
経産婦さんもぜひお子様とご参加ください♪

A 7月7日(水)

- ・ママにも赤ちゃんにも優しい母乳育児
- ・妊娠中の食事について

B 9月17日(金)

- ・助産師が教える出産と準備
- ・ママのお口と赤ちゃんの乳歯

C 8月4日(水)

- ・助産師による骨盤体操



時間 14時00分～15時30分

パパママ教室

パパも自信をもって赤ちゃんを迎えられるように一緒に準備しませんか? パパも参加してもらえるとママも心強いですよ。もちろん、ママのみのご参加もお待ちしております♪人気の教室ですのでご予約はお早めに!

A 7月31日(土)

- ・赤ちゃんのお風呂の入れ方(沐浴体験)
- ・育児用品～何をどれだけ?～
- ・パパの育児参加どうしたらいいの?

B 9月18日(土)

- ・お産の経過とお父さんの役割

パパ同士の交流もあり
好評です♪
ぜひご参加ください♪



時間 9時30分～11時30分 受付9時～



母乳育児

1回のみの
参加もOK♪

- 1回目：母乳についての基本的なお話
- 2回目：母乳育児の実際～実践編～
- 3回目：卒乳の頃のお話

- ①7月19日(月)
- ②8月30日(月)
- ③9月9日(木)

時間◆14時～15時30分

持参物◆母子健康手帳、筆記用具



エクササイズ

助産師さんが一緒になって、妊娠・出産・産後に
関わる身体の動きについてお話ししながら進める体操
教室です。無理のない動きでゆっくり関節をほぐし
たり、骨盤周りを動かします。

7月15日(木)、9月2日(木)

対象◆妊婦さん

時間◆14時～15時30分

持参物◆母子健康手帳、動きやすい服装、飲み物



産後ママのための休憩室

骨盤べびいケア

骨盤ケアや赤ちゃんの発達段階に応じた体のケア
を行う3回シリーズの教室です。

8月3日(火)、8月18日(水)、9月1日(水)
9月7日(火)、9月14日(火)、9月29日(水)

対象◆妊婦さん、出産後の親子

定員◆8組(初回の方優先)

時間◆10時～12時(3回目は11時まで)

持参物◆母子健康手帳、バスタオル



ベビーマッサージ

赤ちゃんとも肌と肌でふれあい、語りかけ、親子の
コミュニケーションを図ります。

8月24日(火)

対象◆2～6か月の乳児と保護者

定員◆8組(初回の方優先)

時間◆10時～11時

持参物◆バスタオル、ハンドタオル、母子健康手帳



助産師の相談室

妊娠中の体のこと、出産のこと、産後の母乳育児
のことなどを、助産師に個別で相談できます。オン
ラインでのご相談もできます。

7月8日(木)、7月27日(火)
8月20日(金)、9月16日(木)

時間◆①9時②10時③11時

一人30分程度の相談時間になります。

対象◆妊娠中、子育て中の方

持参物◆母子健康手帳



助産師のちょこっとコラム Vol.2

からだ作り

助産師 山本 恵子氏

今日のお話はお産前の身体作りについてです。
よく「お産に向けてなにかしなければなりません
か？」と助産師外来で聞かれます。

私は「したい事をしてください」と伝えます。
動かなくなったら動かず、動かさなかったら動く、
お母さんがしたいように！！が一番！！特に思い
付かない場合は、「嫌なほど寝ましょう」赤ちゃん
が産まれると自分のタイミングで眠れません。
飽きるくらい寝てください。

身体作りはプレママ・パパママ教室、マタニ
ティサロンでもお話ししていますので、興味がある
方はぜひご参加ください。