



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。

フレママ教室

安定期以降がオススメ!

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。出産・育児が安心してスタートできるように是非体調が落ち着いたらご参加ください。

A 10月2日(土)

- ・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 12月3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 10月19日(火)、12月10日(金)

- ・助産師による骨盤体操



時間 14時00分～15時30分
※土曜日 10:00～11:30

パパママ教室

妊娠中期頃がオススメ!

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しょう。出産・育児に備えて人気の教室ですのでご予約はお早めに!

A 10月23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 12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

妊娠中期からオススメ!

エクササイズ

- 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

- ①10月21日(木)
②11月11日(木)
③12月2日(木)

1回のみの
参加もOK♪

時間◆14時～15時30分

持参物◆母子健康手帳、筆記用具



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。

11月5日(金), 1月19日(水)

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

骨盤ベびいケア

妊娠中の骨盤ケアなら
こちらがオススメ!

ベビーマッサージ

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。

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。

10月7日(木), 10月20日(水), 10月26日(火)
11月26日(金), 12月15日(水), 12月24日(金)

10月15日(金), 12月21日(火)

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

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。

10月8日(金), 10月25日(月)
11月2日(火), 11月19日(金)
12月6日(月), 12月20日(月)

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.3

妊娠中の体づくり

助産師 臼井 泉氏

妊娠中の体づくりは食事が大事になります。こ
はんを中心とした和食に、例えば、お味噌汁の出
汁はかつお節や昆布、いりこなどで取ってみま
しょう。豊富な栄養素をとることが出来ます。ま
た、副食は旬のものをできるだけ使い、体を作っ
ていきたいですね。

妊娠中の食事についてはプレママ教室でもお話
しています♪妊娠中のママの栄養状態は赤ちゃん
に直結します。また、出産して半年後には赤ちゃん
の離乳食も始まりますので、今のうちにママの
食生活を整えておくことをお勧めします♪