

# ママねっと



村では、下記のとおり妊婦教室を行います。この教室では、助産師による「骨盤ケア」や赤ちゃんが喜ぶ「抱っこのかた」を体験ながら、妊娠や出産・育児の不安も解消できる場となっています。また、同じ月齢のママと知り合うよい機会にもなります。是非ご参加ください。

日時	申込み締切	内容	対象者	持ち物等
8月24日(土) 9:30~12:00	8月16日(金)	妊娠中の栄養(講義) 「骨盤ケア クラス」	・妊婦さん	・バスタオル ・母子健康手帳 ※体操ができる 服装でお越しください
R7年2月8日(土) 9:30~12:00	R7年 1月31日(金)	～骨盤体操(講義・実技)～ 講師:高野 清恵 助産師		
5月14日(火) 9:30~12:00	5月7日(火)	妊娠・授乳期の栄養(講義) 「にこにこ抱っこ クラス」	・妊婦さん ・生後3ヶ月くらいまでのお子さん	・バスタオル ・母子健康手帳 ・抱っこ紐、スリング等(使用方法を知りたい方)
11月19日(火) 9:30~12:00	11月12日(火)	～丸々抱っこ(講義・実技)～ 講師:高野 清恵 助産師	・もつお母さん、お父さん	

## 骨盤ケア クラス

## にこにこ抱っこ クラス

妊娠中でもできる  
体操が知りたい。

赤ちゃんにとって  
気持ちいい抱っこの  
仕方は？

妊娠中の腰痛  
を治したい。

さらして骨盤を支える  
方法が知りたい。

おくるみの  
使い方は？

授乳とげっぷの  
仕方は？

高山村子育て応援アプリ「たかモ」または電話にてお申込みください。

問い合わせ：高山村保健福祉センター  
健康福祉課 保健予防係 電話 242-1202

「たかモ」  
ダウンロードはこちら

