

# 元 気 の ひ き だ し



今年度よりスタート!

助産師が子育て中のママさん・妊婦さんを対象とした無料講座を年に4回開催予定!!

## 第1弾は「心地よい抱っこおんぶ講座」

日 時 7月21日(金) 9:00~12:00

講 師 ベビーウェアリングコンシェルジュ 理学療法士・国場なみなさん

場 所 子育て支援センター

定 員 5名

対象者 妊婦さん・産後のママパパ



- 妊婦さん、産後のママパパ必見! 抱っこ紐選び、お持ちの抱っこ紐を調整してもらい楽な抱っこにしませんか? 抱っこで腕や肩が痛い、抱っこしづらい、どんな抱っこ紐がいいのか知りたい。など、一緒に学んでみませんか?



## 妊婦さん向け両親学級「たまご」のご案内

助産師による妊婦さんとパートナー向けの学級を年に3クール開催しています。  
9月15日(金)からスタートの3回コース(9月中旬に3回開催)



## 赤ちゃんと一緒に参加する育児学級「ひよこ」のご案内

対 象 生後1か月以降の赤ちゃん和妈妈パパ

同じ子育て中のママパパと交流しながら、赤ちゃんについて、産後のママの身体のことなど、助産師とゆったりお話しませんか?

日 程 9月22日(金) 今年度は3クール開催予定です。



※事前の申し込みが必要です。ご希望の方は健康保険課(保健師:大城)までご連絡ください。お待ちしております。

お問い合わせ:健康保険課 ☎966-1217