

R6 年度プレママ教室のご案内



●南城市では伴走型相談支援として妊娠期から産後までを安心して過ごせるように、妊娠中のからだのことや母乳のこと、栄養のこと、出産・子育てに関する相談などを行います。お気軽にご参加ください。(パートナーの参加も可能です。)

講座	内容	開催日
講座① からだ編 妊婦体操教室	～妊娠期から産後までの体づくり～ 食・息・動・想の法則(操体法)より自分自身で体のゆがみを整え、バランスの良い体づくりを実習します。妊娠中の腰痛予防や分娩時の呼吸法の練習にも役立ちます！ ※参加者はバスタオルの持参をお願いします	R6.4/23(火) 6/25(火) 8/27(火) 10/22(火) 12/17(火) R7.2/25(火)
講座② 育児編 お産までの準備、育児のコツについて	「楽しみだけど、ちょっと不安? 出産までの準備何が必要?」 そんなプレママさんへ準備用品のアドバイスや育児のコツ(何で泣いている? ベビーのあやし方、抱き方)、おひな巻きやスリングの活用についてお伝えします! 妊婦ジャケットもご用意していますのでパートナーもご参加ください。	R6.5/28(火) 9/24(火) R7.1.28(火)
講座③ 母乳編 母乳育児について	「私って母乳出るのかな?」「授乳のこと考えたこと無かったな・・・」 そんなプレママさんへ母乳について、抱き方も含めてお伝えします。横抱き授乳だけでなく、授乳は色々な抱き方があります。 妊娠期から母乳育児や授乳方法について学び、授乳期の栄養法について考えてみませんか?	R6.7/23(火) 11/26(火) R7.3/25(火)

※上記講座は全て助産師さんにて行います。

場所:南城市役所 母子相談室 (窓口 19 番にてお尋ねください。)

時間:10:00~12:00(予約制となります。QR コードより予約をお願いします。)

対象:南城市にお住まいの妊婦さん(パートナーの参加も可能です。)

参加費:無料

持ち物:母子手帳

問い合わせ先:南城市役所 健康増進課 098-917-5324

※動きやすい服装でお越しください。

※参加人数が多数の場合は人数を制限する場合がございます。ご了承ください。



※上記日程以外で個別相談もできます。ご希望者はお気軽にお問い合わせください。