

R8 年度プレママ教室のご案内



●南城市では妊娠期から産後まで安心して過ごせるように、さまざまな教室を行っています。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 操体法	～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	R8.4/28(火) 6/30(火) 8/18(火) 10/27(火) 12/22(火) R9. 2/16(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、沐浴の仕方)、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。	R8.5/26(火) 9/29(火) R9.1/26(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、授乳期の栄養について考えてみませんか？ (パパやパートナーの方も一緒に参加できます)	R8.7/28(火) 11/24(火) R9.3/23(火)
講座④ 食事編 妊婦のための食事 について	「妊娠したら食事って何か気をつけた方がいいのかな？」 プレママさん自身の体を守る食事や、赤ちゃんのために必要な栄養についてお伝えします 場所:保健センター	R8.4/21(火) 6/9(火) 8/25(火) 10/13(火) 12/1(火) R9.2/23(火)

場所:南城市役所 母子相談室 (窓口 19 番でお尋ねください。)

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。

※上記日程に変更が生じる場合には、ホームページ等にてお知らせいたします。

