



令和6年度

ほっ

とママひろばのご案内



保健センターでは、妊婦さんの健康相談や妊娠・出産・育児についての相談を、助産師・保健師が行っています。

妊娠中や産後の体調管理のこと、おっぱいのことやお子さんとの関わり方等についてお話しませんか？



タイムスケジュール

助産師さんによる教室です

実施日	内容
4月24日 水曜	セルフケア
5月29日 水曜	ヨガ
6月26日 水曜	セルフケア
7月31日 水曜	ヨガ
8月28日 水曜	セルフケア
9月25日 水曜	ヨガ
10月30日 水曜	セルフケア
11月27日 水曜	ヨガ
12月25日 水曜	セルフケア
1月29日 水曜	ヨガ
2月26日 水曜	セルフケア
3月24日 月曜	ヨガ

偶数月

- 9:30~10:30 自己紹介
助産師さんとの交流会
セルフケアタイム
- 10:30~ 沐浴体験（希望に応じて）
★妊娠8ヶ月面談

★偶数月は、緊張を緩めるセルフケア！

妊娠すると体形の変化や出産への不安などで無意識に緊張しやすいものです。少し力を抜きましょう♪

奇数月

- 9:30~10:30 自己紹介
助産師さんによるマタニティヨガ
- 10:30~ 助産師さんとの交流会
沐浴体験（希望に応じて）
★妊娠8ヶ月面談

★奇数月は、ヨガ体験！

妊娠中のむくみ解消や冷えの防止・安産や産後の体型を整える効果があります♪

《場所》 保健センター

《対象》 妊婦 及びその家族

(上のお子さんの託児もできます)

《実施時間》 午前9時30分~11時

《実施日》 毎月1回 (左の日程表を参照)

《持参品》 母子健康手帳・飲み物

※動きやすい服装（ズボン等着用）でお越しください。

～ ヨガについて ～

つわりがおさまった妊娠 15 週以降にご参加ください。

また、主治医より切迫流・早産などの診断を受け、安静指示が出ている場合は参加できません。

★ヨガ以外の項目については、どなたでもご参加できます。

予約制 (アプリ or 電話で申し込み)

- 砥部町子育て応援ナビ「とことこ」
「とことこ」のインストールはこちらのQRコードから

Android

iPhone



- 電話：砥部町保健センター ☎962-6888



※新型コロナウイルス感染症拡大のため、急きょ中止することがあります。

※都合により、日程や内容を変更することがあります。