



令和7年度 ほっとママひろばのご案内

(妊婦さんとその家族のための 助産師さんによる教室)

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？

詳細

- 《内 容》 セルフケア or ヨガ
沐浴体験 など
- 《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
- 《場 所》 保健センター
- 《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。

- 《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

《実施日》 毎月1回(右の日程表を参照)

～ 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。

タイムスケジュール

偶数月(4月 6月 8月 10月 12月 2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(5月 7月 9月 11月 1月 3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♪



日程・内容

実施日	曜日	内容
4月23日	水曜	セルフケア
5月28日	水曜	ヨガ
6月25日	水曜	セルフケア
7月23日	水曜	ヨガ
8月27日	水曜	セルフケア
9月24日	水曜	ヨガ
10月29日	水曜	セルフケア
11月26日	水曜	ヨガ
12月24日	水曜	セルフケア
1月28日	水曜	ヨガ
2月25日	水曜	セルフケア
3月23日	月曜	ヨガ

※都合により、日程や内容を変更することがあります。