



マタニティクラス（母親教室）

妊娠中の過ごし方・出産・育児の話や実技、情報交換を行います。1コースから全3コースまで自由に選べます。お産・育児コースは妊娠24～34週頃、妊婦コースは16～27週頃がおすすめです。

- 対象者 市内在住の妊娠中の人（育児コースは、パートナーや祖父母も参加可能）
- 会場 すこやか交流プラザ3階
- ※オンライン開催に変更する場合があります。
- 時間 午前9時半～正午ごろ



コース	期日	内容
お産コース	8月25日(木)	◇助産師によるお産のメカニズムや産後の話◇母乳育児について ◇妊婦体操の実技 など
妊婦コース	9月22日(木)	◇妊娠中の過ごし方◇栄養士による妊娠中の栄養の話◇マイナートラブル（腰痛など）の対処法◇骨盤セルフケア（実技）◇おっぱいマッサージ など
育児コース	10月26日(水)	◇赤ちゃん人形の抱っこ・おむつ替え体験◇沐浴体験（希望者数人） ◇離乳食の進め方◇れいわ子ども情報センターの見学 など

- 定員 12人（育児コースは12組）
- 参加費 1人（組）200円
- 必要なもの ◇参加費◇母子健康手帳◇筆記用具◇飲み物
- ※お産・妊婦コースは、動きやすい服装で参加してください。
- 申込方法 ◇申込フォーム◇電話（申込締切後、定員に空きがある場合は受付可能です。電話で問い合わせてください。）
- 申し込みと問い合わせ先 こども健康課母子保健担当（子育て世代包括支援センター） ☎(580)1978



詳しい内容・申込フォーム

すくすく子育て教室

これから出産を迎える皆さん、妊娠・出産・育児について、一緒に勉強しませんか。妊娠24～34週ごろの受講がおすすめです。

- 対象者 市内在住の妊婦とパートナー
- 日時 9月3日(土) 午後1時半～4時ごろ
- 会場 すこやか交流プラザ3階
- 内容 ◇妊婦体験◇2人でできるマタニティ体操 など
- 定員 12組（申込多数の場合は、初産で出産予定日の早い人を優先）
- 参加費 1組200円
- 申込方法 申込フォーム
- 申込期限 7月31日(日)
- 申し込みと問い合わせ先 こども健康課母子保健担当 ☎(580)1978



ケア・トランポリン教室

ケア・トランポリンは、転倒予防の手すりが付いた高齢者にやさしいリハビリ器具です。音楽に合わせ

て飛んだり足踏みしたりすることで、効果的に筋力を鍛えられます。足腰に軽い痛みや不安のある人も、楽に運動ができます。



- 対象者 次に当てはまる65歳以上の市民
- ◇ウォーキング程度の運動が可能
- ◇ケア・トランポリンの昇降の介助が不要
- ◇めまいがおこる疾患（メニエール病など）がない
- ◇手足のしびれ、歩行障害がおこる疾患（脊髄管狭窄症など）がない
- ◇参加者アンケート、体力測定、医療費分析に協力できる
- 日時 8月4日～3月23日の毎週木曜日（全30回） 午後1時半～3時半
- 会場 東コミュニティセンター 多目的室
- 定員 24人（申込多数の場合は抽選）
- 申込方法 ◇はがき◇FAX(氏名・住所・電話番号)
- 申込期限 7月15日(金)（必着）
- 申し込みと問い合わせ先 すこやか長寿課地域包括支援センター ☎(501)2306 FAX(572)8432