

“ねんね期クラス”のお知らせ

ご出産おめでとうございます。ねんね期の赤ちゃん対象のクラスです。
赤ちゃんの健やかな成長のために、毎日の育児の中で家族ができる働きかけをアドバイスします。
下記の日程において行いますので、ぜひおいでください。

記

期 日 令和7年5月21日（水）

時 間 10:00～11:30
（受付 9:50～）

場 所 こども家庭センター にかほ市ネウボラあのね
（金浦保健センター）

対 象 令和7年2～4月の生まれの赤ちゃんとパパママ
※先着6組 ※パパも参加できます



講 師

あい助産院 菊地 世智子さん

助産師 呼動バランス操体 感覚トレーナー

トコカイロプラクティック学院ケア師2級

様々な悩みを持つママたちに寄り添い、赤ちゃんの発達を促す育児法や
ママの体のメンテナンスやセルフケアの方法など、
個別訪問の助産院を経営している助産師さんです😊



内 容

- ① 胎児期から首がすわるまでの基本姿勢
- ② 赤ちゃんのからだをこわさない基本育児（首を守ろう）
- ③ 赤ちゃんの発達を促すあやし方、遊び方
- ④ やさしく抱っこできるママのからだづくり

前回のねんね期の教室の様子。

毎日の育児で凝っている身体をほぐします。

手首から肩甲骨まで動かすと、血流が良くなり、背中がポカポカしてきます♪

手を組み→
手首、腕と
8の字に
回します。



←肩を回します

新生児期から始めよう腹ばい遊び◎ この時期の腹ばいは、体をもぞもぞ動かす程度、顔も上げなくてOKです◎



①まずは目と目と合わせて声かけ
「ごろんと腹ばいになるよ!」



②下半身から促します。
横向きでも遊びましょう♪



③おしりを支えて、腹ばいへ。

④左右に重心を→
移動して、手を
自ら出せるように
促します。



←⑤腹ばいになったら
目線の先へ、
興味のあるおもちゃを
3つくらい置いてみま
しょう。



⑥仰向けに戻ります。肩を中に入れて、横向きへ。横向きになっただけで自然と回転し、仰向けへ。回転が経験値になります。

令和7年3～5月生まれのお子さんは、来月6/18(水)も対象となります。
都合がつかない場合は次回ご検討ください。

⑦仰向けになったら、足遊びで
股関節をほぐします♪

※ 母子手帳・バスタオル・

赤ちゃんのお出かけグッズ・ママの飲み物を持参してください。

※ 動きやすい服装でお越しください。

※ オムツ交換や授乳できる場所も準備しております。

* 参加希望の方は、下記の連絡先または、右記申込フォームで申込みください。

★ 連絡先 : こども家庭センター にかほ市ネウボラ あのね
(金浦保健センター) TEL 38-4200

★ 締め切り期日 : 5月16日(金)

<申込フォーム>

