

“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。生後1ヵ月～3か月くらいの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6月18日（水）

時 間 13:30～15:00
（受付 13:20～）

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3～5月の生まれの赤ちゃんとおパママ
※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 呼吸バランス操体 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運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

ベビージムやメリーを使って、仰向けでの遊びをたくさんしました。

ねんねの時期は手でつかむよりも、足全体を動かす方が得意です。足側におもちゃを置いてみましょう◎



↑メリーは足側に設置します。
あごを引いて見れるように
頭側を高くします↓



↑回るメリーをじっと見えています。
じっと見る(注視)、動くものを追って
見る(追視)の力がつきます。

↓ベビージムを縦に置くのもOK◎



←足元にボールを置くのもおすすめ♪
足に刺激が入り、
足を良く動かすようになります♪
足を動かすと、首までほぐれ
パフォーマンスが上がりますよ◎

抱っこひものつけ方も一緒に確認しました◎

ポイント①

頭をしっかり支えること
(まだ首がすわってないので
首に負担がかかります)

写真のようにタオルを使って→
首を支えるとより安心。



ポイント②

縦抱きになっても背骨は丸く
膝がお尻よりも上になるように。

←写真のように
股関節が曲がるようにします。

ポイント③

抱っこひもを使ったあとは
仰向け遊びで股関節～首まで
全身をほぐしましょう。

令和7年4～5月生まれのおさんは、来月7/23(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。

- ※ 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 : 6月13日(金)

<申込フォーム>

