

「産むからだづくりクラス」のお知らせ



にかほ市
ネウボラ
あのね

①令和8年4月18日（土）
【締め切り 4月15日（水）】

②令和8年5月14日（木）
【締め切り 5月11日（月）】

時間 13:30～15:00（受付 13:20～）

場所 金浦保健センター

対象 妊娠5～6か月以降の妊婦さん ※先着6名程度

持ち物 母子手帳・バスタオル・飲み物・動きやすい服装

1

妊娠中のマイナートラブル（腰痛、股関節の痛み、頻尿、便秘、お腹が下がっているなど）があることは当たり前ではありません。下着のつけ方、座り方などの日々の過ごし方を意識するだけで改善することがあります。加えて呼吸法や簡単な体操を行い、骨盤～身体を整えるセルフケアを学びます。快適な妊娠生活、安産へつながる内容になっています。尚、体操はお腹の張りやすい方でも実践できるものです。体調に不安のある方は事前にご相談ください。

2

先生が妊婦さんの体やお腹のチェックをしてくれます。今回の教室で行う内容や体操にプラスして、骨盤ベルトなどグッズを使用した方が良い方には骨盤ケアも合わせて行います。グッズはこちらで準備します。骨盤ベルトについて何を準備したらいいのか分からない、ベルトは持っているが使い方が分からない方も相談できます。

3

毎月開催します。妊娠中は何回参加してもOKです。ぜひご参加ください😊
次回以降は 6/27（土）・7/22（水）に開催の予定です。

講師

あい助産院 助産師 菊地 世智子さん



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😊

【申込・問い合わせ先】

下記連絡先、または右記申込フォームより申し込み下さい。
にかほ市ネウボラあのね（スマイル内）

TEL 0184-32-3036



<申込フォーム>

