



にかほ市ネウボラあのね

## 「産むからだづくりクラス」のお知らせ

①令和7年12月20日（土）  
【締め切り 12月17日（水）】

②令和8年1月21日（水）  
【締め切り 1月16日（金）】

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 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できます。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ぬ、ベルトは持っているが使い方が分からぬ方も相談できます。

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😊  
9月以降は 2/14（土）・3/25（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経営している助産師さんです😊

### 【申込・問合わせ先】

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（金浦保健センター）

TEL 0184-38-4200



<申込フォーム>

