



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6月28日（土）
【締め切り 6月25日（水）】

②令和7年7月30日（水）
【締め切り 7月25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😊
8月以降は 8/23（土）・9/24（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（金浦保健センター）

TEL 0184-38-4200



にかほ市
ネウボラ
あのね

< 申込フォーム >



以前の教室の様子

☺ゆがませない座り方

座布団やバスタオルを使用して、楽な座り方を探します☺
骨盤を立てて、座骨が着くように座ります。
教室中は自分の楽な座り方でお話を聞きます。
自宅ですぐ実践できますよ！！



正座

←お尻と足の間に
座布団挟む
バージョン

座布団にまた
バージョン→



あぐら

座布団が
少し
おしり
にかかる
ように
座ります



イスに座る時

←イスに座る時は
座布団やバス
タオルを使って
おしりの下に
敷くと楽です♪



☺骨盤模型を使った分娩のお話

誰が教えたわけでもなく、赤ちゃんは
自分の力で体勢を変えて、骨盤の中を
回旋して進んでいきます。



赤ちゃんがどのように骨盤を通して
産まれてくるのかを知ると
お産をイメージしやすくなります。

☺からだを整えるセルフケア

呼吸法と簡単な体操を行います。
呼吸法をじっくり行い、副交感神経を優位にします。
リラックスできて気持ちいいですよ☺
簡単な体操で自分の気持ち良さを感じて、
首から尾骨まで背骨を動かし、全身を整えます。



前後でお腹の位置をチェック!!

赤ちゃんのいる子宮は胸の下から膨らんで、
お腹のトップとおへその位置が同じなのが理想です。



身体と骨盤が整うと、子宮の血流が良くなり、
赤ちゃんはお腹の中で心地よく過ごせますよ。
腰痛や頻尿、便秘などのマイナートラブルも
少なく、快適な妊娠生活を送れます!!

妊娠中は何回参加しても OK です。
定期的に参加して、自分の身体のメンテナンスの機会にしてくださいね☺