

産前産後サポート事業

【会場】
さざんか2階
栄養指導室
多目的室

まきたま クラブ

【対象者】
妊婦（妊娠5カ月から8カ月
までの安定期の人）、
夫・家族

【開催日時】
10月15日 11月21日 日
午前9時30分～正午ごろ
＊1週間前までにご予約ください

初めての出産・育児を
迎えるパパ・ママ、
ぜひご参加ください！



もくよく 沐浴実習

赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習を
します。助産師が様子を見ていますのでわか
らないことはその都度確認できます。パパも
積極的に参加してくれています！



栄養の話

栄養士が、妊娠期と母乳育児のための食事
についての講話を行います。
妊娠期の食生活や体重管理は、赤ちゃんの
ためにとても重要です。



「参考になった人」
の割合 = 92%!!
(R3参加者アンケートより)



出産、母乳の話

助産師が、出産の流れや母乳についての
講話を行います。夫婦で出産や産後の生
活についてイメージすることができます。



妊婦体験、産後の話

妊婦ジャケットを着てパパに妊婦体験をして
もらいます。妊娠中に掃除など家事をすることの
大変さをパパに知ってもらうことができます。
保健師が、産後の心の変化や育児参加につ
いての講話を行います。



市では、健やかな育児のサポートのために産前産後サポート事業を行っています。
パパママになる準備のための両親学級「まきたまクラブ」と、産後のママの
ためのリフレッシュ教室「まきひよクラブ」について紹介します。
申し込み・問い合わせ 健康推進課 吉田紗奈 ☎030027

骨盤ケア講座

理学療法士による骨盤ケアのための体操
を行います。産後のマイナートラブル（肩こ
り・腰痛・尿漏れ）の予防につながります。
産後6カ月頃までは身体を元の状態に戻そ
うとする力が働いているため、骨盤矯正や
お腹の引き締めが期待できます。



座談会

お産の振り返り、ママになってうれしいことや大
変なことなど、ざっくばらんにおしゃべりしてい
きます。仲間づくりのきっかけにもなっています。



【開催日時】
11月17日 2月16日 日
午前9時30分～正午ごろ
＊1週間前までにご予約ください

産後のママのための
リフレッシュ教室。
ぜひご参加ください！



【会場】
さざんか
1階健診室

まきひよ クラブ

【対象者】
産後12カ月までの産婦
＊託児無料
【参加費】
1,000円（昼食代）

助産師の話

授乳のことや出産後の体や心の変化につ
いての講話を行います。ママから出た疑問にもお
答えし、前向きに育児に臨めるようサポート
をしていきます。



支援センターツアー

さざんか内にある子育て支援センターの見学をします。
実際に利用している様子を見学でき、支援センターの
先生から利用方法などを紹介しています。



参加者の声

- ◎楽しくて気分転換になった。
- ◎いろいろなお母さんと交流で
きてうれしかった。
- ◎人に会って体を動かしたり話
したりすることの大切さを実
感した。



参加者の声

- ◎沐浴の手際を学べてよ
かった。
- ◎パパにも聞いてもらえて
安心した。
- ◎両親ともに育児の実感
がわいた。