

マタニティ教室のご案内

妊娠おめでとうございます！ふすあんまあのマタニティ教室では、日々、地域の助産院で妊娠中から出産・産後の母子のケアに携わっているベテラン助産師が講師です。安産のための知恵や子育てのコツを教材を用いて丁寧に説明し、実生活に役立てていただける内容となっています。ママだけでなく、パパや祖父母になられる方、これから妊娠を希望する方もぜひご参加ください。

定員：8-10人 参加費：2000円/人 各回個人相談あり
 持ち物：母子健康手帳、さらしの帯、動きやすい服装でお越しください
 開催時間：各回 10:00~11:30 受付 9:45~



	内容	日時	会場
妊娠したら、はじめに受ける教室	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の体の変化 ・おなかの赤ちゃんの成長 ・冷え予防 ・腹帯 ・妊娠中の食事 ・ストレッチ 	7月27日(土) 10月5日(土) 1月18日(土)	兵庫県民会館 7階さつき *7/27は7階ゆり
		9月8日(日) 1月19日(日)	竜が台会場
赤ちゃんのお世話を練習します！	<ul style="list-style-type: none"> ・沐浴の仕方 ・抱っこの仕方 ・おむつ交換 ・あやし方 ・母乳育児のすすめ 	8月3日(土) 11月2日(土) 2月1日(土)	兵庫県民会館 7階さつき
		10月6日(日) 2月16日(日)	竜が台会場
安産のためにできること	<ul style="list-style-type: none"> ・お産の仕組みと陣痛の時の過ごし方 ・産前産後の心と体の変化 ・産後の過ごし方 ・先輩パパママとの交流 	9月7日(土) 12月7日(土) 3月7日(土)	兵庫県民会館 7階茶室
		11月17日(日) 3月15日(日)	竜が台会場

裏面の申し込み用紙をご利用ください。
 続けて3回の講座を受けていただいた方には特典があります



お申込み・お問い合わせ
 NPO法人 母と子のケアサポート ふすあんまあ
 神戸市須磨区竜が台4丁目2番8号棟102号
 FAX: 078-647-7656 (24時間可)
 TEL: 078-647-7658 (月~金 10-17時)
 URL: <http://www.fusuanma.org/>
 MAIL: contact@fusuanma.org (24時間可)

NPO法人母と子のケアサポートふすあんまあとは
 平成27年10月に、設立した助産師と他の職種が協働して妊娠出産子育てを支援するNPO法人です。
 会員は地域で開業している助産師、勤務助産師、保健師、弁護士、教員や会計士などが在籍しており、産前産後教室や子育て講演会などを開催しています。
 赤ちゃんを育てるご家族が笑顔で過ごせますようにお手伝いいたします。