令和５年度矢巾町産前産後サポート教室事業

プレママエール

令和５年４月～９月

産前産後のママを応援！
妊婦さんから産後12か月までのママパパ＆
赤ちゃんが対象の催しです。

赤ちゃんの記録をまとめたり、親子で参加したりする活動で、新しい家族との時間をゆったりとすごします。助産師や保育士がいますので、気軽に相談もできます。

ベビーフォトブックづくり（予約制）

開催日	4月21日（金）	5月19日（金）	6月23日（金）	7月21日（金）	8月25日（金）	9月22日（金）

対　象：矢巾町在住の妊婦～産後５か月のママパパ＆赤ちゃん
時　間：①9:15~10:15　②10:45~11:45
内　容：赤ちゃんのエコー画像や誕生してからの写真で、フォトブックを作ります。
赤ちゃんの写真はチェキで撮影します。
毎月1枚ずつ成長の記録を増やして記念にしましょう。
問合せ：矢巾町役場健康長寿課健康づくり係（さわやかハウス内）TEL 019-611-2826 ・ 2822

みのりっこ

妊婦～産後5か月のママ＆赤ちゃん
場所：やはぱーく　予約制・8～10組

産まれてくる赤ちゃんの準備や育児のヒントを見つけながら、気分転換をしてすごします。産前産後の悩みなど、保育士や栄養士がいますので気軽に相談ができます。

開催日	内容　・　講師
4月25日（火）	助産師による産前産後のヨガ　黒澤真澄さん（マタニティ相談室くろさわ）
5月16日（火）	ヨーグルトセミナー（小岩井乳業株式会社） 赤ちゃんの栄養と食事（栄養士　山田雅子）
6月6日（火）	助産師によるベビーマッサージ西里真澄さん（岩手医科大学看護学部助産師）
7月11日（火）	消しゴムハンコでベビー小物　平野利穂さん（すずみ屋）
8月8日（火）	ママのビューティーサロン　永田京子さん（POLA明穂）
9月5日（火）	産前産後の時短料理（東北電力株式会社ホームアドバイザー）

コアラぱーく

産後6か月～12か月のママ＆赤ちゃん
場所：やはぱーく　予約制・10組

赤ちゃんと一緒の時間を楽しんだり、身体測定やチェキでの写真撮影で成長を喜んだりしてすごします。保育士と栄養士が親子をサポートします。

開催日	内容　・　講師
4月27日（木）	赤ちゃん３B体操　川村悠子さん（公益社団法人日本３B体操協会）
5月9日（火）	ベビーサイン　鈴木寛子さん（一般社団法人日本ﾍﾞﾋﾞｰｻｲﾝ協会認定講師）
6月8日（木）	ファーストシューズの選び方 管野博久さん（FHA認定幼児・こども専門ｼｭｰﾌｨｯﾀｰ）
7月4日（火）	ふれあい遊びと食事（どんぐりっこ保育士・栄養士）
8月10日（木）	夏のスキンケア　川村朋子さん（ﾍﾞﾋﾞｰﾏｯｻｰｼﾞ＆ﾍﾞﾋﾞｰｽｷﾝｹｱ教室ﾙﾅﾙｱ）
9月7日（木）	ベビーリトミック　藤原慈さん（ふじわらちかリトミックサークル）

対　象：矢巾町内在住者（無料）・町外在住者（1,000円）
時　間：みのりっこ・コアラぱーくともに　10：00～11：30（受付9：40）
託　児：きょうだいのお子さんは保育ルームで託児いたします
申　込：ネットまたは電話で事前の申込が必要です。　どんぐりっこTEL 019-656-6630

お申込ＱＲコードはこちらから→

※　前月１日9：00～受付開始