

参加費  
無料

# 母と子の幸せのために

～めざせ安産 ラクラク子育て 助産師の知恵袋～

2024年

11月23日(土) 10時～15時

中央市子育て支援センター

しん☆ちび

(元中央市役所 玉穂庁舎)

〒409-3893 中央市成島2266

☎055-269-8212

対 象：妊婦さん 小さなお子さんのいるご家族  
看護師・助産師に関心のある方

\* 受付開始  
各回15分前～

## 親子エクササイズ ※ 事前申込 (定員になり次第締切)

開催時間：① 10:30～11:00 ② 13:00～13:30

持ち物等：飲み物 動きやすい服装

定 員：各回 親子10組 (親子各1名) ※お子さんの年齢は問いません

## マタニティーヨガ ※ 当日受付 (事前申込不要)

開催時間：① 11:15～11:45 ② 13:45～14:15

持ち物等：飲み物 動きやすい服装 母子健康手帳 バスタオル

※ 参加者が多い場合は妊婦さんを優先させていただきます。

### 🌸 スリングの使い方・骨盤ベルト装着方法

スリングや骨盤ベルトの正しい方法を学びましょう。  
助産師が直接指導をします。

### 🌸 助産師と話しましょう

妊娠中・子育て中で不安なこと  
わからないこと 何でもお話ししましょう

### 🌸 妊婦体験

お父さん・ご家族の方  
お母さんの大変さを体験しましょう。

### 🌸 ハンドマッサージ

助産師が行います。  
タオルを持ってきてください。

■主催：山梨県看護協会助産師職能委員会

■協力：山梨県助産師会 中央市子育て支援センター しん☆ちび (指定管理者：NPO法人子育て支援センターちびっこはうす)

### 【親子エクササイズお申込み先】

山梨県看護協会のホームページより必要事項を入力の上お申込みください。

URL：<https://www.yna.or.jp/information/8188/>

締切：11月18日(月)

### 【問い合わせ先】

公益社団法人山梨県看護協会総務部 (三井)

TEL：055-226-4288 平日(月～金) 9時～17時



こちらからも  
お申込み  
いただけます。