

# た き か わ っ こ

## マタニティ♡クラス



内 容

①たまご編 「マタニティライフを楽しむ」

○妊娠中に知っておきたいこと・マタニティ体操・交流

②ひよこ編 「お産・育児のイメージレッスン」

○お産・赤ちゃんがいる生活についてのお話・マタニティ体操・交流

日 に ち

①たまご編	②ひよこ編	1クール2回コース ですが、ご都合により 1回のみでの参加でも 可能です。参加をお待 ちしています！
4月24日（金）	5月28日（木）	
7月30日（木）	8月28日（金）	
10月9日（金）	11月20日（金）	
1月29日（金）	2月26日（金）	

時 間

13時30分～15時30分

会 場

滝川市保健センター2階（明神町1丁目5番32号）

対 象

妊娠16週以降の妊婦の方（パートナーの方も参加可能です）

持 ち 物

母子手帳・飲み物（水かお茶）・動きやすい服装

申込方法

各開催日3日前までに下記にお申込ください。

要予約

はじめましてもうすぐママさん			
会 場	花月地域子育て支援センター		
日 時 ・ 内 容	6月 5日（金）	14時～15時	
	9月 3日（木）	・職員紹介	
	12月 10日（木）	・施設説明	
	3月 2日（火）	・交流	

要予約

0歳児が集まる日に、妊婦やパートナーの方が地域子育て支援センターを見学する機会をもうけています。予約制のため、各開催日3日前までに下記にお申込ください。

申込先：滝川市保健センター（健康づくり課予防推進係）保健師

☎0125-24-5256

## ○参加する方へ

- マスクの着用は個人の判断となりますが、妊娠後期、新型コロナウイルス感染症等の呼吸器感染症の重症化リスクが高くなるといわれているため、ご自身を感染から守るため、マスクの着用を推奨します。
- 発熱等、風邪症状がある場合、参加を控えていただきますようお願いいたします。
- 何かご不明な点等ありましたら、健康づくり課の保健師までお問合せください。

## 参加してくれた皆さんの声



### <妊娠中に知っておきたいこと>

- 自分がこんなに塩分をとっているとは思いませんでした。塩分等、具体的な量が知れてよかったです。
- 教えてもらった鉄分とカルシウムのレシピを作ってみようと思いました。

### <交流>

- 妊婦仲間と話することがないのでこの機会にお話できてリフレッシュできた。
- 保健センターの職員の顔や雰囲気を知れて、相談しやすくなりました。

### <お産・赤ちゃんがいる生活についてのお話>

- 陣痛のイメージができました。イメトレしようと思います。
- お産の流れを詳しく知ることができて良かったです。イメージができました。
- なんとなくで考えていた部分について詳しく教えていただけてとても良かったです。
- 理由のない泣きがあることが知れてほっとした。
- まんまる抱っこ等、赤ちゃんの抱っこの仕方がわからなかったなので、とても参考になりました。

### <経産婦さんの感想>

- 赤ちゃんが泣きやまない！と過ごした日を思い出し、懐かしく思いました。忘れていたことも多く、前回の出産を思い出し、良い機会となりました。

### <マタニティ体操>

- 簡単な体操が多かったので、家でやってみます。
- どんな運動をしたらよいかわからなかったので、よかったです。
- ゆったりとした音楽の中で、リラックスできた。
- 身体がとてもほぐれました。家にいることが多いのでやってみます。
- 疲れやすくなったので、しっかり体力をつけたい。

### <パートナーの方の感想>

- お産や育児について、全く知識がなかったなので、とても勉強になりました。
- 赤ちゃんの抱き方を教わってよかったです。いよいよ赤ちゃんを迎えるという実感が湧いてきました。
- 赤ちゃんが理由のない泣きで泣いても落ち着いてあやせるようになりたい。
- 妊婦体験は実感がわいて良かった。
- 思った以上に赤ちゃんがいる生活に慣れるまで大変そう。事前にわかってよかった。これから色々考えたい。