



# 助産師と つながろう

石川県助産師会  
オンラインクラス

『助産師とつながろう』



お申込み・お問い合わせは  
こちらから↑

石川県助産師会ホームページ→

今後のスケジュールは、ページ上方の  
「オンライン」バナーをクリック！



子育て・女性健康支援センター石川では、電話相談も  
行っています。土日祝日(10~15時)も対応します。  
← 電話相談と相談員リスト ぜひご利用下さい♪

## ■ オンラインクラスとは ■

妊娠・子育て中の女性のために、  
自宅で気軽に交流や相談ができる  
よう、地域の助産師がテレビ電話  
の形(zoom)で始めました。

なかなか外に出られず他の人と  
話したい方も、相談のある方も、  
みんなでお話ししてみませんか？

子育てクラス ベビーマッサージ 妊婦クラス  
ペアレンツ(フレパママ)クラス 多胎クラス  
などを予定しています。

## 《各クラスのご案内》

### 妊婦クラス

妊婦さんに向けて、テーマを  
決めてお話しします

「お産について」

9/4(金)・11/6(金)

「授乳について」

8/21(金)・10/23(金)  
12/11(金)

\*毎回 10時~11時

### フレパママクラス

もうすぐパパママになる方に♪  
(おひとりでも参加 OK です)

8/7(金)・10/2(金)・12/2(水)  
\*毎回 19~20時

### 子育てクラス

3歳以下のお子様をお持ちの方対象

多才な助産師が得意なテーマを  
用意しました

テーマ以外のご相談もお気軽に♪

### 子育て/初産婦&経産婦

3回連続で1コースです

初産婦①~③ 産後1~5か月頃

A 8/17・8/24・8/31

B 10/26・11/2・11/9

経産婦①~③ 下の子が0歳の方

A 9/28・10/5・10/12

B 11/30・12/7・12/14

\*毎回(月)10時~11時

### ベビーマッサージ

生後2週間以上のお子様を対象

ふだんお使いのオイルやローション  
をご準備ください (ない方は  
洋服の上からでも オッケーです)

後半はみんなでおしゃべりタイムの  
予定です♪

あんよ 8/5・10/7・12/9(水)14時~  
9/2・11/4(水)10時~

胸おなか 9/9・11/11(水)14時~  
8/12・10/14・12/16(水)10時~

背おしり 9/16・11/18(水)10時~

### 多胎(双子・みっこ)クラス

妊婦さん、育児中のママさん  
多胎育児のコツを話し合しましょう♪

9/14(月)・11/27(金)  
\*毎回 10時~11時