



## 助産師と つながろう

石川県助産師会  
オンラインクラス

## ■ 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？



←定員は6名 定員になり次第、しめきりとさせていただきます。  
ご参加希望日の3日前までに、ご予約をお願いします。

## 《各クラスのご紹介》

### 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」  
「授乳について」

### ズレパママクラス

もうすぐパパママになる方に♪  
(おひとりでも参加OKです)

### 子育て/初産婦&経産婦

4回連続で1コースです

初産婦①～④ 産後2～5か月頃  
経産婦①～④ 下の子が0歳の方

### 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OKです)

後半はみんなでおしゃべりタイムの予定です

### 子育てクラス

3歳以下のお子様をお持ちの方対象

### 多胎(双子・みっこ)クラス

妊婦さん、育児中のママさん対象

# ■ 助産師による**無料**電話相談 ■

**土日祝日**にも  
拡大して  
開設中！！

一般社団法人石川県助産師会による  
子育て・女性健康支援センターでは、  
平日毎日、地域の助産師による**無料**電話相談を行っています。  
現在、この電話相談を拡大して**土日祝日**も開設しています。  
お気軽にご利用ください。

開設日時：平日の月～金曜日 10時～15時（常時開設）

土日祝日 10時～15時（令和2年12月31日まで臨時開設）

妊娠中の事

地域の子育て支援情報

お産のこと

授乳に関すること

子どもの事  
あれこれ

思春期の体の事

更年期など  
女性の体の悩み

## 子育て・女性健康支援センター相談電話

 080-3740-4512

※移動中などで、電話に出られないこともあります  
ご了承ください。時間を空けておかけ直してください。



相談員  
リスト  
[こちら](#)