



## 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、みんなで話ししてみませんか？



お申込み・お問い合わせは  
こちらから！

←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  
「お産について」  
「授乳について」

#### 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♪

#### 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 (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

#### English クラス

外国人の妊婦さん、子育て中の方に向けて英語で行われるクラスです  
テーマ以外の内容も申し込み時に受け付けています  
詳細は英語版チラシをご参照ください

#### おばあちゃんクラス

これから祖母になる予定の方、活躍中の方対象  
育児の違い、変わらないこと  
おばあちゃん同士話しましょう

#### 多胎(双子・みっこ)クラス

妊婦さん、育児中のママさん対象  
多胎ならではの妊娠出産育児のコツをお話しします

### 1月

時間は各クラス10:00~11:00 です

| 月  | 火  | 水                                       | 木  | 金                                    | 土  | 日  |
|----|----|---|----|--------------------------------------|----|----|
| 11 | 12 | 13 <b>ベビーマッサージ</b><br>あんよ<br>梅田 植田      | 14 | 15 <b>妊婦クラス</b><br>お産について<br>川久保 山岸  | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 <b>子育てクラス</b><br>産後の身体をほぐそう<br>瀬川 山岸 | 21 | 22 <b>ベビーマッサージ</b><br>胸おなか<br>梅田 谷本  | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 <b>ベビーマッサージ</b><br>背おしり<br>梅田 谷本     | 28 | 29 <b>子育てクラス</b><br>1日何してる?<br>小林 村上 | 30 | 31 |

### 2月

時間は各クラス10:00~11:00 です

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|--|----|--|----|----|
| 1  | 2  | 3 <b>ベビーマッサージ</b><br>あんよ<br>梅田 小林              | 4  | 5 <b>English 妊婦クラス</b><br>助産師と英語で話そう!<br>谷本 梅田 | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 <b>子育てクラス</b><br>骨盤セルフケア<br>細川 坂室           | 11 | 12 <b>子育てクラス</b><br>初産婦さん集まれ<br>川島 植田          | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 <b>妊婦クラス</b><br>授乳方法を<br>イメージしてみよう<br>坂室 川島 | 18 | 19 <b>ベビーマッサージ</b><br>胸おなか<br>梅田 川久保           | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 <b>ベビーマッサージ</b><br>背おしり<br>梅田 川久保           | 25 | 26 <b>双子みつごクラス</b><br>妊娠出産育児のコツ<br>山岸 川島       | 27 | 28 |

\*予定が変更になる場合があります

3月~5月の予定は裏面に =>

### 3月

時間は各クラス10:00～11:00 です

| 月  | 火  | 水                                       | 木  | 金   | 土  | 日  |
|----|----|---|----|---|----|----|
| 1  | 2  | <b>3</b> ベビーマッサージ<br>あんよ<br>梅田 石田       | 4  | <b>5</b> Englishクラス<br>出産・育児に関する<br>手続きとサポート<br>谷本 石田 | 6  | 7  |
| 8  | 9  | <b>10</b> ベビーマッサージ<br>胸おなか<br>梅田 谷本     | 11 | <b>12</b> 妊婦クラス<br>お産について<br>吉田 谷本                    | 13 | 14 |
| 15 | 16 | <b>17</b> ベビーマッサージ<br>背おしい<br>梅田 植田     | 18 | <b>19</b> 子育てクラス<br>産後の身体をほぐそう<br>瀬川 梅田               | 20 | 21 |
| 22 | 23 | <b>24</b> 子育てクラス<br>もうじき育休明けママ<br>坂室 梅田 | 25 | <b>26</b> 子育てクラス<br>1日何してる?<br>村上 川久保                 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | <b>31</b> 子育てクラス<br>ママのストレス解消法<br>小林 梅田 |    |   |    |    |

### 4月

時間は各クラス10:00～11:00 です

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  | 日  |
|----|----|--|----|---|----|----|
|    |    |  | 1  | <b>2</b> 子育てクラス<br>離乳食<br>川久保 小林            | 3  | 4  |
| 5  | 6  | <b>7</b> 子育てクラス<br>おちんちん育て<br>植田 川久保     | 8  | <b>9</b> 双子みつごクラス<br>妊娠出産育児のコツ<br>山岸 植田     | 10 | 11 |
| 12 | 13 | <b>14</b> 子育てクラス<br>骨盤セルフケア<br>細川 山岸     | 15 | <b>16</b> 妊婦クラス<br>授乳について<br>河村 村上          | 17 | 18 |
| 19 | 20 | <b>21</b> 子育てクラス<br>県外出身ママさん集まれ<br>小林 石田 | 22 | <b>23</b> おばあちゃんクラス<br>孫について語りましょう<br>石田 小林 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | <b>28</b> ベビーマッサージ<br>あんよ<br>梅田 川島       | 29 | <b>30</b> お休み                               |    |    |

### 5月

時間は各クラス10:00～11:00 です

| 月  | 火  | 水                                       | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|---|----|--|----|----|
| 10 | 11 | <b>12</b> 子育てクラス<br>産後の身体をほぐそう<br>瀬川 谷本 | 13 | <b>14</b> お休み                                    | 15 | 16 |
| 17 | 18 | <b>19</b> ベビーマッサージ<br>胸おなか<br>梅田 坂室     | 20 | <b>21</b> English 子育てクラス<br>助産師と英語で語ろう!<br>谷本 梅田 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | <b>26</b> ベビーマッサージ<br>背おしい<br>梅田 石田     | 27 | <b>28</b> 妊婦クラス<br>お産について<br>川久保 村上              | 29 | 30 |

\* 予定が変更になる場合があります