

パパはもちろん  
祖父母の方も  
ご参加できます！

# ようこそ赤ちゃん！ 産前産後教室

## ママ・パパになる準備は・・・

ご妊娠おめでとうございます！赤ちゃんを迎える日が楽しみですね！  
でも、妊娠中の体の変化で戸惑いや不安などありませんか？  
ふすあんまのマタニティ教室では、日々地域でお母さんたちに寄り添い  
支援している助産師が妊娠中を健康に過ごし、安産に導く知恵をお伝え  
します。少人数制ですのでお一人お一人丁寧に向き合いお手伝いします。



マタニティ教室



ベビーマッサージ

### 誰もが参加できるマタニティ教室 10:00~11:30

会場：兵庫県民会館 1, 2, 3の教室は茶室(7/8, 7/22のみ7階さつき)  
4の教室は1102号室(9/9のみ1101号室)  
定員 8~10名 参加費：2000円/人 各回 個別相談あり  
持ち物：母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください。

	内容	開催日
1、妊娠したら初めに受ける教室	妊娠中の体の変化・お腹の赤ちゃんの成長 冷え予防・産前産後・妊娠中の食事・ストレッチ	H30年7月8日(日) 10月13日(土) H31年1月19日(土)
2、赤ちゃんとの生活をスムーズに始めるための教室	沐浴練習・育児練習・抱き方・おむつ交換・あやし方・母乳育児の勧め	H30年7月22日(日) 11月17日(土) H31年2月16日(土)
3、安産を目指す教室	お産の仕組みと過ごし方 産前産後の心と体の変化・産後の過ごし方 先輩パパママとの交流	H30年9月1日(土) 12月8日(土) H31年3月2日(土)
4、孫を迎える祖父母の教室	祖父母の役割 沐浴・育児練習 今どきの育児	H30年9月9日(日) 12月2日(日) H31年3月10日(日)

## 赤ちゃんが生まれ1か月を過ぎたら・・・

ベビーマッサージは肌が触れ合うことでおやこの絆が深まり、赤ちゃんの成長発達も促され、ママも幸せな気持ちになれます。助産師が講師ですので、体重測定や発達相談もできます。少人数制ですのでお一人お一人丁寧にアドバイスいたします。お友だち作りや交流の場として一緒ににこにこほのほの楽しい時間を過ごしませんか

### ベビーマッサージ&育児相談 10:00~11:30

会場：兵庫県民会館7階さつき 定員10組  
参加費：初回1500円 以後1000円/回  
持ち物：母子健康手帳、バスタオル、ママのお茶など  
使用するオイルは会場で購入できます。

	内容	開催日
第1月曜日	ベビーマッサージ・体重チェック ママのプチストレッチ 絵本の読み聞かせなど	4/2 5/7 6/4 7/2 9/3 10/1 11/5 12/3 1/7 2/4 3/4
第3月曜日	ベビーマッサージ ミニ講話：産後の心と体と子育て/赤ちゃんの成長 発達と事故防止/ 仕事復帰とおっぱい/ 離乳食Q&A(管理栄養士)など	4/16 5/21 6/18 7/23 8/20 10/15 11/19 12/17 1/21 2/18 3/18

## おこさまと一緒に・・・

入園までのおこさまと参加できるプログラムです。一緒に楽しみましょう

### 親子ふれあい教室/にこにこくらぶ 10:15~11:30

会場：須磨パティオ(市営地下鉄名谷駅すぐ) 予約制・要参加費

内容	開催日
消防署見学(須磨消防署須磨北分署にて講話・実習)	5月14日(月)
子育てママのほっと息抜きタイム(お茶タイム)	6月11日(月)
七夕まつり(笹の葉飾り)	7月2日(月)
ハンドマッサージでリフレッシュ	9月10日(月)
手作りおもちゃで遊ぼう	10月15日(月)
親子でヨガ(バスタオル持参)	11月12日(月)
クリスマス会	12月10日(月)
健康習慣を身に着けるこつ(保健師さんのお話)	2月4日(月)
祝入園!「ちゅうちゅうマミーズさんの人形劇」	3月11日(月)

## お申込み/問い合わせ

NPO法人母と子のケアサポート ふすあんま  
神戸市須磨区多井畑字池の奥上1-2-401  
FAX 078-647-7656(24時間可)  
TEL 078-647-7658(月~金 10~17時)  
URL: <http://www.fusuanma.org/>  
Mail: [contact@fusuanma.org](mailto:contact@fusuanma.org) (24時間可)



親子のふれあい教室

会員随時募集中

### NPO法人母と子のケアサポート ふすあんまとは

平成27年10月に設立した助産師と他の職種が協働して、妊娠出産子育てを支援するNPO法人です。

会員は地域で開業している助産師、勤務助産師、弁護士、教員などが在籍しており、産前産後の教室や子育て相談、子育て研修会などを開催しています。

母子が笑顔で過ごせますようにお手伝いいたします。

