

母と子の幸せのために

～めざせ安産 ラクラク子育て 助産師の知恵袋～

参加費
無料

事前
予約・申込
不要

2023年

11月26日(日)

10時～15時

甲府市遊亀公民館
(甲府市総合市民会館 2階)

〒400-0867 甲府市青沼 3-5-44

☎055-235-1428

対象：妊婦さん 小さなお子さんのいるご家族
看護師 ・ 助産師に関心のある方

ベビーマッサージ

開催時間：① 10:30～11:00 ② 13:00～13:30

持ち物：バスタオル

マタニティーヨガ

※参加者が多い場合は妊婦さんを優先させていただきます

開催時間：① 11:00～11:30 ② 13:30～14:00

持ち物：母子健康手帳、動きやすい服装

☆ スリングの使い方・骨盤ベルト装着方法

スリングや骨盤ベルトの正しい方法を学びましょう。

助産師が直接指導をします。

☆ 妊婦体験

お父さん・ご家族の方

お母さんの大変さを体験しましょう。

☆ 助産師と話しましょう

妊娠中・子育て中で不安なこと

わからないこと 何でもお話ししましょう

☆ ハンドマッサージ

助産師が行います。

タオルを持ってきてください。

■主催：山梨県看護協会 助産師機能委員会

■協力：山梨県助産師会

<問い合わせ先>

山梨大学医学部附属病院 看護部管理室 (担当：小泉)

TEL:055-273-1111 内 4670

平日(月～金)の9時～17時の間にお願いします

<https://www.yna.or.jp/> 山梨県看護協会ホームページ



参加後のアンケートは
こちらから
ご回答ください。