

令和4年度 会津助産師の家 おひさま

# おさんのがっこう

安心してお産するために、生まれたばかりの赤ちゃんと一緒に新しい生活をイメージして赤ちゃんと楽しく過ごすために、そしてスムーズにおっぱいで育てられるようにママ・パパ・家族みんなで準備しましょう！

妊娠中・出産時・育児について知っておいてほしいポイントについて助産師がお伝えします

- 日時 毎月 第3土曜日 午前10時～11時 (1時間程度)  
※事前にお電話で予約をお願いします
- 場所 会津若松市 ふれあいハウス 和室 Tel 0242-37-0717  
(県立会津学鳳高校後ろ)
- 対象 妊婦とその家族 5組前後  
(パパやおじいちゃんおばあちゃんなどご家族でご気軽にご参加ください)
- 参加費 1000円/1人
- 持参品 母子手帳・タオル・飲み物 (動きやすく楽な服装でご参加ください)

## 開催予定表

月日	内容
令和4年 10月15日	おっぱいのケアと母乳育児について
11月19日	パパの育児について
12月17日	骨盤ケア・胎教マッサージ
令和5年 1月21日	安産のコツについて
2月18日	産後の過ごし方について
3月18日	おっぱいケアと母乳育児について

※講座終了後、講座で気になったことや日頃のちょっとした疑問などお気軽にご質問ください。

※状況により変更となる場合がございます。開催状況はホームページまたは予約の際にご確認ください。

＜問い合わせ先＞ 会津助産師の家 おひさま 管理者 二瓶律子

〒969-3284 耶麻郡猪苗代町大字三ツ和字家北 752-1 Tel 0242-85-8303

ホームページ <https://ohisama.ebb.jp/>

予約はこちらまで→090-4889-4272 (吉田) ※状況により電話に出れないことがございます。留守電にメッセージを入れていただけますと折り返しご連絡いたします。