

LINEで便利



名張市公式LINEでお子さんの生年月日などを登録いただくと、予防接種や健診日程などを通知

サポート充実



妊娠・出産・子育ての切れ目ないサポートを、シティプロモーションサイトに掲載中



マタニティストレッチ教室



妊娠中のストレッチや陣痛中の姿勢、呼吸法などを実践しながら学べます。ストレッチの後は、保健師や助産師も入って楽しい交流会！不安なことでも気軽に相談できますよ。 ☎健康・子育て支援室 ☎63 - 6970

次回開催

日時 10月11日 13:30～15:00
場所 保健センター（朝日町）
対象 妊娠5カ月以降の市内在住の人
申込期間 9月20日～10月4日



申込はこちら



陣痛中にとるべき姿勢や分娩中のことなどを教えてもらえて安心しました。事前に知ることができたので、家でも姿勢を練習して出産に臨もうと思います。

体調を気遣ってもらいながら丁寧に教えてもらえるので、楽しく身体をほぐすことができました。

分娩中の経過は母子の産後の状況に大きく影響します。前向きな気持ちで出産に臨めるように、何でも相談してくださいね！

参加者

講師

内海さん



助産師 寺嶋

保健師 佐伯

妊娠中も分娩時も、赤ちゃんのためにしっかり息をすることが大切。細く長く息を吐きながら、ストレッチで身体をほぐしましょう！

陣痛中は、赤ちゃんが下りてきやすくなるよう、背中を丸めます。教室で丁寧に教えますので、日頃から練習しておくといいですよ。

12月14日には「パパの出産育児教室」も開催！沐浴体験や、出産育児の役割分担を考えます。ぜひ、こちらもご参加ください！



こども支援センターかがやき

9:30～17:00 日・月曜日、祝日休館

桔梗が丘西 3-3-107 ☎67 - 0250



名張市こども支援センター
かがやき

かがやき
大好き！

川合 恵理佳
ちゃん



かがやきにあるアンパンマンのおもちゃで遊ぶことが大好きです!!

▼はじめて広場

10月18日 10:30～

まずは、こちらの広場に参加してね！

▼サタパパ広場「秋のお楽しみシアター」

10月5日 10:30～/11:00～

※9月10日～前日までに要予約

▼健康相談・歯科相談・栄養相談

10月16日 14:00～15:00

▼安心育児・赤ちゃんルーム

10月3日・10日・17日・24日・

31日 10:00～(予約不要)/

13:30～(事前予約制・3組

限定・個別相談のみ)



予約はこちら

かがやきフェスタ

パパたちのコンサートやバルーンアート、ナッキー号体験乗車など楽しいイベントが盛りだくさん！遊びに来てね！

日時 10月26日 10:15～15:00