

産む前に知っておきたい！

産前♪産後♪

# のりきり セミナー 2020

NEW!

オンライン版はじまります



産前♪

## プレママ・プレパパ のりきりセミナー

産前セミナー  
参加費無料！  
ご自宅からも  
参加可能！

産後♪

## 親子で のりきりレッスン

産後の親子レッスン  
参加費 無料！  
ご自宅からも  
参加可能！

日時 10:00-11:30	会場
6月6日(土)	Zoom会場 (オンライン版)
8月29日(土)	和室研修室「樹」 Zoom会場併設
10月31日(土)	610・620会議室 Zoom会場併設
1月30日(土)	和室研修室「樹」 Zoom会場併設

日時 13:30-15:00	会場
8月29日(土)	和室研修室「樹」 Zoom会場併設
1月30日(土)	和室研修室「樹」 Zoom会場併設

親子レッスン  
お申込み

お申込み  
フォーム  
はコチラ



産前セミナー  
お申込み

お申込み  
フォーム  
はコチラ



オンライン版

Zoomミーティングを利用します  
スマホやタブレット、パソコンで  
簡単にご自宅から参加できます

お問い合わせ

北海道立女性プラザ  
TEL:011-251-6329  
URL <https://l-north.jp/>

会場

かでの2.7道民活動センタービル  
札幌市中央区北2条西7丁目

主催：北海道立女性プラザ・札幌feeling子育ての会



産む前に知っておきたい！！

# 産前♪産後♪のりきりセミナー 2020

【オンライン版】  
道内各地から  
ご参加OK  
注)ネット環境が必要です

出産と同時にスタートする子育て生活は未知の世界。

「産む前に教えてほしかった」「産後にこんなに大変な事があるなんて知らなかった」ということがいくつもあります。産後のお母さんたちからの声にお応えして、「産後の子育て生活」をすこやかにのりきるための知恵とワザを産前から学べる、楽しいセミナーです♪

## 日程と主な内容

### \* 産前♪ プレママ・プレパパのりきりセミナー \*

産後ケア専門の助産師が、パパママたちからよく聞くお悩みがいくつかあります。産前に身につけておきたい知識と技術～妊娠中のママのからだの整え方、ママと赤ちゃんの睡眠トラブルの予防法、乳児期に重要な発達を助けるお世話の仕方や育児用品選びのポイントなどを学べます。

6月6日	ママのからだの整え方・育児用品選びのポイント	他
8月29日	赤ちゃんのお世話の基本・ママと赤ちゃんの睡眠講座	他
10月31日	育児用品選びのポイント・ママと赤ちゃんの睡眠講座	他
1月30日	赤ちゃんの世界を感じてみよう・ママのからだの整え方	他

(各回のプログラムは変更することがあります)

### \* 産後♪ 親子でのりきりレッスン \*

生まれたばかりの赤ちゃんは、どんどん成長し発達していきます。生後1ヶ月から4ヶ月頃の赤ちゃんの心と身体を優しく育む、大切な「抱っこことねんねとあそび」の基本を学ぶことができます。大切な我が子の心身の発達を促し、ママ自身の身体にも負担の少ない心地よい育児技術を身につけて、ニコニコ笑顔で過ごしましょう♡

8月29日、1月30日

大切な赤ちゃんのお世話のポイント 赤ちゃんのネンネ講座 他

◎対象 【産前♪】 プレママ（妊娠5か月以降）・プレパパさん  
【産後♪】 生後1ヶ月～4ヶ月の赤ちゃん和妈妈・パパ

◎お申し込み ご予約はチラシ表QRコードをご利用ください。  
札幌feeling子育ての会ホームページのリンクからもお申込できます

◎お問い合わせ 011 - 251 - 6329 (北海道立女性プラザ)

◎お知らせ ●講座の内容は変更になることがあります。  
●動きやすい服装でご参加下さい。  
●産後♪親子でのりきりレッスンでは、バスタオルとハンドタオルをお持ちください。  
●オンライン参加の方は、大きめのお人形か5kgのお米袋をご用意ください。

☆詳しくは、札幌feeling子育ての会ホームページをご覧ください

<https://www.feel-mw.com/>



主催：北海道立女性プラザ・札幌feeling子育ての会