

産む前に知っておきたい！

産前♪産後♪

# のりきり セミナー 2024

対面セミナー・テキスト付♪

大切な赤ちゃんのお世話の基本のテキスト付♪  
「抱っこ・ねんね・あそび編」 & 「離乳食編」



日程

7.13 10.26 2.1

土曜日開催

午前の部 10:30~12:00

午後の部 13:30~15:30

午前の部：産後編  
親子で

のりきりレッスン

プレママパパも  
見学参加OK

定員 親子6組+プレママパパ4組

内容 離乳食の準備のお話  
赤ちゃんのあそびとねんね  
心地よい抱っこの実習  
～質問・交流タイムあり～

対象 生後1ヶ月から4ヶ月頃の赤ちゃんと  
ママパパ・プレママパパ

午後の部：産前編

プレママ・プレパパ  
のりきりセミナー

参加費無料！  
リアル開催  
予約制

定員 プレママ・プレパパ 15組

内容 産前産後の過ごし方  
赤ちゃんの基本のお世話・実習あり  
産後の生活リズムとねんねのお話  
ママのからだづくり  
～質問・交流タイムあり～

対象 妊娠5ヶ月以降のプレママパパ

Web申込

札幌feeling子育ての会HP  
<https://www.feel-mw.com/>



詳細  
お問い合わせ

産前産後のりきりセミナー公式ライン  
<https://lin.ee/httpD3U>



電話申込

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

会場

札幌市中央区北2西7 かでる2.7  
道民活動センタービル6階  
和室研修室「樹」

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 2024

◆ 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」という産後のママ・パパ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学ぶための、実践的な内容をお届けいたします。

「抱っこの実習がよかった・質問コーナーがよかった」など、実習と質問・交流タイムが大変好評です。ぜひ、出産前から子育てを楽しむコツを学びに来てください。

(産後の子育てを中心としたセミナーです。陣痛や分娩のこと入院中の生活については産院にお問い合わせください)

## プログラム

### \* 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。このレッスンでは生後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・あそび・ねんね」のコツを学ぶことができます。赤ちゃんの心身の発達を促してあげることで離乳食のはじまりもスムーズになります。

- ① 離乳食の準備のお話
- ② 赤ちゃんのあそびとねんね
- ③ 心地よい抱っこの実習

～質問・交流タイムあり～

### \* 産前♪ プレママ・プレパパのりきりセミナー \*

地域の助産師が、産後ケアや産後の家庭訪問でママやパパ、赤ちゃんとふれあう中でたくさんのお悩みや心配事をお聴きしています。よくある困りごとの予防策・解決策として、このセミナーでは下記の内容を中心にお伝えします。

- ① 産前産後の過ごし方
- ② 赤ちゃんの基本のお世話・実習あり
- ③ 産後の生活リズムとねんねのお話
- ④ ママのからだづくり

～質問・交流タイムあり～

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

◎お申込み ご予約はチラシ表QRコードを利用しホームページより日程を選んでお申し込みください

◎お問合せ 011 - 251 - 6329（北海道立女性プラザ）または公式ラインよりお寄せください

◎お知らせ ●今年度は対面でのリアル参加のみとなります。  
●お水やお茶などの飲み物をご持参ください。  
●産前♪のりきりセミナーでは体操をしますので動きやすい服装でご参加ください。  
●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ご用意ください。



公式ラインにご登録をお済ませください。  
事務局からの大切なお知らせや子育て情報、講座等のご案内を配信いたしますので、のりきりセミナー参加をご希望の方は先ずはご登録をお願い致します。

主催：北海道立女性プラザ・札幌feeling子育ての会

