

産む前に知っておきたい！

産前♪産後♪

のりきり セミナー

2025

参加費無料！
予約制
カフェのみ有料

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

8.23

11.1

1.31

土曜日開催

午前の部

10:30~12:00

午後の部

13:30~15:30

午後の部：産前編

プレママ・プレパパ
のりきりセミナー

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

対象 生後1ヶ月から4カ月頃の赤ちゃん
とママパパ・プレママパパ

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

対象 妊娠5ヶ月以降のプレママパパ

11月1日(土)は「食べて学ぶ！」

親子の栄養

チャージカフェ♪

管理栄養士監修ランチ付き (有料)
nipocafeコラボ企画



Web申込

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



電話申込

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

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>



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

共催：niko niko
pokapoka
cafe



産む前に知っておきたい！！

産前♪産後♪のりきりセミナー 2025

◆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）

セミナー概要

* 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。

* 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、を中心に体験型でお伝えします。



11月1日(土)は！nipocafe 親子の栄養チャージカフェ！をご利用ください☆
札幌保健医療大学 保健医療学部
nipocafeサークル(管理栄養士 金高准教授監修)

<https://nipocafe.studio.site/>



大人ランチ1000円
離乳食 500円

- ◎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

