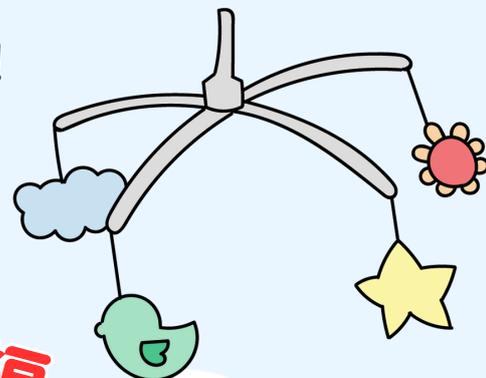


助産師と  
語る

# 神戸市 オンライン両親教室

自宅から夫婦で参加できる!  
参加者同士で交流しよう!  
土日開催! 参加無料!



## 妊娠編

妊娠中のからだを整え  
こころを満たす  
妊娠生活

## 出産編

お産を知ろう!  
お産と最初の1か月に  
家族で向き合うために…

## 産後編

生後100日までの  
リアルな育児生活を知ろう!



お申し込み、開催日程詳細は  
QRコードを読み込んでください

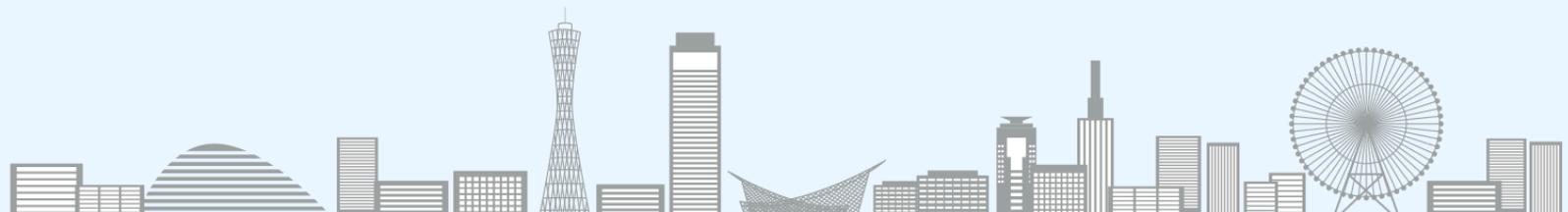
### <対象>

神戸市在住の妊婦さんとご家族 (お1人での参加も可能)

### <定員>

50組

この教室は神戸市より委託を受け、一般社団法人兵庫県助産師会が実施しています



# お申込み方法

表面のQRコードから  
申込ページにアクセス

希望のクラスを選択し  
クリックorタップ

「チケットを申し込む」  
から  
必要事項を  
入力して送信

受付メールが届く

- ・Peatixを初めて使用される場合は、新規登録(無料)が必要です。
- ・参加当日までにZoom meetingアプリのインストール(無料)をお願いします。  
インストール済みの方も最新版に更新をお勧めします。
- ・3つのクラスを月替わりに実施します。
- ・妊娠週数にかかわらず、どのクラスからでも受講可能です。



すくすくハンドブックを  
ご用意ください  
(妊娠届出時に配布)

# プログラム

- ・助産師による講義
- ・おしゃべりタイム  
(グループに分かれて助産師や他の参加者との交流)

## 妊娠編

妊娠中のからだところの変化  
からだところを整える方法  
赤ちゃんをはぐくむ妊娠生活  
家族の関係づくり

## 出産編

出産方法のいろいろ  
出産に備えて準備する母子の変化  
お産の流れと過ごし方  
産後1か月までの育児生活

## 産後編

産後のからだところの変化  
赤ちゃんの生後1か月から4か月の成長  
父親の子育て  
産後に使えるサポート

## お問い合わせ先

Peatixアカウントのある方

Peatixアカウントのない方  
わからない方



～お願い～

- ・できるだけビデオをオンにしてください
- ・申し込み時のお名前入室をお願いします

兵庫県助産師会HP  
子育て・女性健康支援センター  
各イベントページの  
「主催者に連絡」から

兵庫県助産師会HP  
お問合せフォーム