



妊娠期～子育て期まで切れ目のない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》 ☎ 55-1112
《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835

対象者は妊娠中期～後期の方です。通知が届いた方は、ぜひ参加してください！



交流会の様子。篠田助産師の身近なお話のおかげで、質問をしやすい雰囲気で行いました。

皆さん、普段の食事を思い出しながら栄養士のお話を聞いています。

- ① 母乳育児について (講師：助産師)
- ② ママの上手な食事のとり方

- ① 肌のトラブル・対処方法(発疹・おむつかぶれ等)
- ② 沐浴説明・実践：赤ちゃん人形を使って沐浴を行います。

【内容】
《各コース共通》講師：助産師
① 肌のトラブル・対処方法(発疹・おむつかぶれ等)
② 沐浴説明・実践：赤ちゃん人形を使って沐浴を行います。

ママパパ教室を紹介します

「マミーケア シノダ」篠田玲子助産師(秋田県看護協会助産師職能委員会会長)を講師として、保健師・管理栄養士・栄養士・看護師は、沐浴体験や妊娠中の栄養の話などを担当し、年4回開催しています。

参加したママの感想
本などでは分からないことも多いので、実際お話をきいて実感がわいた。
沐浴の時に、どんなものをそろえるといいのかが分かって良かった。
自分のとっている食事バランスを考え直すことができた。
2人目ですが、復習になり参加して良かった。
妊娠体験や沐浴を頑張る夫の姿を見て、自分たちのところにも赤ちゃんがやってくるんだなと改めて実感がわいた。



慣れない沐浴に苦戦しながらも、ママの協力をもらい汗を流しながらパパが頑張っています。

参加したパパの感想
初めてのことでとても勉強になった。
全然わからなかった沐浴の仕方がわかったし、大変さがわかった。
とてもいい経験ができた。
妊娠の大変さを身をもって知ることができて良かった。
妊娠体験をして普段の生活の中でも手助けしたいと思った。
協力し合って育児を楽しみたい。ママをサポートしてよりよい家庭を築きます！

公民館講座受講者募集

仙北市民を対象とした次の公民館講座の受講者を募集します。受講を希望される方は申込期間の平日9時から17時まで最寄りの公民館の窓口か電話でお申し込みください。

韓国語教室

9月12日、9月19日、9月26日、9月5日、9月12日、9月19日、9月26日

日常会話や文字(ハングル語)を中心に、韓国語を初歩から学びます。また韓国の文化や習慣についても学びます。初めての方でも大丈夫です。この機会に一度、韓国語を学んでみませんか？



日(毎週火曜日全5回) 18時30分～20時
場所/田沢湖総合開発センター大集会所
対象/仙北市民(小学生以上)
講師/千辛涓(チヨンジェ)氏
受講料/無料
持ち物/筆記用具
募集定員/20人(先着順締切)
申込期間/8月17日(木)～28日(月)
問合せ/田沢湖公民館

はじめてのヨガ

年齢、性別に関係なく誰にでもできるヨガで日常生活の疲れを解消し、心身のバランスを整えてみませんか？ヨガの経験がない方でも気軽に参加できる内容となっています。

日時/9月13日、9月20日、9月27日、10月4日、10月11日(毎週水曜日全5回) 19時～20時
場所/角館交流センター和室
受講料/無料
持ち物/飲み物・タオル・運動

できる服装・ヨガマット(ホームセンターでも販売しています)
募集定員/10人(先着順締切)
申込期間/8月17日(木)～9月12日(火)
問合せ/角館公民館



学び・ふれあい・心豊かに 生涯学習

生涯学習課 ☎ 43-3383
田沢湖公民館 ☎ 43-1061
角館公民館 ☎ 54-1110
西木公民館 ☎ 47-3100

似顔絵教室



西木公民館では、好評の似顔絵教室を夜間の講座として実施します。仕事帰りに、また秋の夜長の余暇利用としてぜひご参加ください。
絵心がなくても特徴さえつかめばなんとなく似てくる。隠れた才能が目覚めるかも...
日時/9月5日、9月19日、10月3日、10月24日(毎回火曜日全4回) 19時～21時
場所/西木公民館
講師/mariko氏(似顔絵アーティスト)
材料代/2000円(絵具、筆代等)
募集定員/15人(先着順締切)
申込期間/8月21日(月)～28日(月)
問合せ/西木公民館



新舞踊サークル

私たちは一緒に活動しませんか？
今回は、西木公民館で踊りの練習をしている新舞踊の皆さんを紹介いたします。指導しているのは、青柳流の中野キワさんで、公民館講座「新舞踊教室」の指導もお願ひしています。毎月2回練習を行い、施設慰問や夏祭りなどの行事で活動の成果を披露しています。
普段から、会員の皆さんは元気で明るく笑顔がたえません。「これもやっぱ踊りのせいだべが」と笑って話していました。一緒に踊ってみたい方、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。
日時/毎月第2・4月曜日 13時30分～15時
場所/西木公民館 和室
会員数/8人
問合せ/西木公民館

