



札幌市立大学 公開講座

まちの健康応援室ミニ出張講座（於：ちあふる・みなみ）

■概要 要：まちの健康応援室では、幅広い年代の市民に対し健康支援活動を展開しています。まこまないキャンパスの隣の南区保育・子育て支援センター「ちあふる・みなみ」利用者を対象に、乳幼児をもつ親が、育児や自身の心身の健康保持増進のために必要な情報を6回にわたり提供します。

- 内容・期日：第1回 産後の身体をケアする体操
（講師：森川由紀/札幌市立大学看護学部講師）
4月16日（火）14：00～15：00
- 第2回 産後の心と身体のケア
（講師：大友舞/札幌市立大学看護学部助手）
6月7日（金）14：00～15：00
- 第3回 初めてのお子さんおよび2人目以降のお子さんとの生活について
～プレママ・プレパパも準備しよう！！～
（講師：山本真由美/札幌市立大学看護学部講師）
8月2日（金）14：00～15：00
- 第4回 子どもの健康生活についてかんがえよう！
小児伝染性疾患・肥満・アトピー・虫歯など
（講師：三上智子/札幌市立大学看護学部准教授）
10月30日（水）14：00～15：00
- 第5回 次の出産に向けての心と身体の準備について
（講師：森川由紀/札幌市立大学看護学部講師）
12月17日（火）14：00～15：00
- 第6回 産後のおっぱいケア（卒乳もふくめて）
（講師：石引かずみ/札幌市立大学看護学部助教）
2020年2月13日（木）14：00～15：00

■対象 象：南区保育・子育て支援センター「ちあふる・みなみ」利用者を中心とした親

■会場 場：ちあふる・みなみ（南区真駒内幸町2丁目2-2 まこまる内）

■定員 員：10名程度

■お問合わせ：ちあふる・みなみ TEL011-215-0183