

助産師と

東北の妊産婦さん向け  
Zoomを用いた無料の  
オンライン マタニティクラス

# おうちで学ぼう! 妊娠・出産・育児のこと

マタニティクラスに参加できず不安を感じている産前産後の女性向け。  
宮城県の助産師有志のチーム M-MOT (えむもっと) によるオンライン講座!

※対象 東北にお住まいもしくは、東北で出産予定の  
妊婦さんと産後の方

みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT (えむもっと)  
ホームページからお申し込みください。(先着順受付)→



外部講師  
企画

4月6日(火) 10:00~11:00 (60分) 20名

## 母乳育児の基本と 起こりやすいトラブル

母乳で育てたいママ向け講座  
(女性のみ対象)

4月11日(日) 10:00~11:00 (60分) 50名

## 産後ママ向けヘルスリテラシー講座 ~今日からできるママのからだのセルフケア~

講師 小林香織先生  
NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長  
健康運動指導士



4月25日(日) 10:00~11:30 (90分) 20名

## 沐浴クラス

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説



5月9日(日) 10:00~11:30 (90分) 20名

## お産にそなえる 母親教室

おなかでの赤ちゃんの様子や  
お産の進み方など



5月30日(日) 10:00~11:30 (90分) 20名

## 産後にそなえる 母親教室

知っておきたい!  
授乳や産後の生活のこと



6月8日(火) 10:30~11:30 (60分) 12名

## 産後ママクラス

(女性のみ対象)  
産後のあれやこれや、  
助産師と一緒にしゃべります

6月13日(日) 10:00~11:30 (90分) 20名

## 沐浴クラス

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説



6月26日(土) 10:00~11:30 (90分) 20名

## お産にそなえる 母親教室

おなかでの赤ちゃんの様子や  
お産の進み方など



メンバー全員が市町村主催の母親、両親教室を担当している助産師です!

みやぎ助産師オンラインチーム  
**M-MOT**  
Miyagi Midwife Online Team

m-mot1103.com  
いいお産

代表  
根本靖子



武者文子



藤田愛



佐藤由美子



井本優子



主催 みやぎ助産師オンラインチーム M-MOT  
お問い合わせ m.josanshi.online@gmail.com

M-MOT1103



助成 みてね基金

みてね基金