

# 助産師とおうちで学ぼう

子育て世代のヘルスリテラシー

## 「妊娠・出産・育児、 そして自分のからだのこと」

東北の  
妊産婦さん向け  
Zoomを用いた無料の  
オンラインクラス  
(ご家族の方も  
一緒に参加できます)  
2025年5月までの  
講座ご案内

マタニティクラスに参加して学びたいと考えている産前産後の女性向け。  
宮城県の助産師有志チーム (M-MOT) 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)→



### お産にそなえる クラス

20名

お産の進み方・お産の時の  
過ごし方など

11/17(日)

10:00~11:30 (90分)



### 沐浴クラス

20名

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説

12/15(日)

10:00~11:30 (90分)



### 産後にそなえる クラス

20名

知っておきたい！  
産後の生活のこと

1/13(祝・月)

10:00~11:30 (90分)



### 番外編 性教育講座

大人気！泌尿器科・岡田百合香先生の  
6歳まで伝えたい性のお話

100名

1/26(日)

10:00~12:00 (120分)



### 産後 ヨガ

25名

ハワイ在住助産師による  
産後向けヨガ

2/4(火)

10:00~11:10 (70分)



### 母乳育児にそなえる クラス

20名

母乳で育てたいママ向け講座

2/23(日)

10:00~11:30 (90分)



### お産にそなえる クラス

20名

お産の進み方・お産の時の  
過ごし方など

3/16(日)

10:00~11:30 (90分)



### 沐浴クラス

20名

赤ちゃんのスキンケア  
沐浴動画と解説

4/6(日)

10:00~11:30 (90分)



### 産後にそなえる クラス

20名

知っておきたい！  
産後の生活のこと

5/11(日)

10:00~11:30 (90分)



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

M-MOT1103



代表

根本靖子



武者文子



藤田愛



佐藤由美子



井本優子

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！

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